

XANEIRO

CELIACO



ARUME

COCINAMOS PARA TI

| LUNS<br>04/01/2021           | MARTES<br>05/01/2021         | MÉRCORES<br>06/01/2021    | XOVES<br>07/01/2021                   | VENRES<br>08/01/2021                |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                              |                           |                                       | ARROZ TRES DELICIAS                 |
|                              |                              |                           |                                       | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS           |
|                              |                              |                           |                                       | ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA       |
|                              |                              |                           |                                       | FROITA                              |
| LUNS<br>11/01/2021           | MARTES<br>12/01/2021         | MÉRCORES<br>13/01/2021    | XOVES<br>14/01/2021                   | VENRES<br>15/01/2021                |
| CREMA DE CABAZA              | SOPA DE PASTA                | XUDIAS REFOGADAS          | FABAS CON CABAZA                      | SOPA DE VERDURAS                    |
| ESTUFADO DE PAVO             | PESCADA A GALEGA             | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS | XURELO EN SALSA VERDE                 | TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ         |
| MACARRONS                    | PATACA COCIDA                | ENSALADA                  | CHÍCHAROS E PATACAS                   |                                     |
| FROITA                       | IOGUR                        | FROITA                    | IOGUR                                 | FROITA                              |
| LUNS<br>18/01/2021           | MARTES<br>19/01/2021         | MÉRCORES<br>20/01/2021    | XOVES<br>21/01/2021                   | VENRES<br>22/01/2021                |
| GARAVANZOS CON VERDURAS      | CREMA DE CENORIA E BROCOLI   | PASTA O FORNO             | COLIFLOR A GALEGA                     | ENSALADA TROPICAL                   |
| FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA | ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS | SALMON EN SALSA           | TORTILLA DE PATACA                    | FABAS ESTUFADAS CON CHOURIZO E POLO |
| ENSALADA                     |                              | VERDURAS                  | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS |                                     |
| IOGUR                        | FROITA                       | IOGUR ECOLÓXICO           | FROITA                                | FROITA                              |
| LUNS<br>25/01/2021           | MARTES<br>26/01/2021         | MÉRCORES<br>27/01/2021    | XOVES<br>28/01/2021                   | VENRES<br>29/01/2021                |
| SOPA VEXETAL                 | GARAVANZOS CON VERDURAS      | MINESTRA SALTEADA         | SOPA DE PASTA                         | CREMA DE CENORIA                    |
| ALBÓNDEGAS                   | PESCADA A MARIÑEIRA          | POLO O CHILINDRON         | FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA          | TENREIRA GUISADA                    |
| ARROZ BRANCO                 | PATACA O VAPOR               | ARROZ BRANCO              | ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E     | MACARRONS                           |
| FROITA                       | IOGUR                        | FROITA                    | FROITA                                | IOGUR                               |



garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI.: 53172340 C