

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE**XANEIRO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021
				ARROZ TRES DELICIAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA FROITA
11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021
CREMA DE CABAZA ESTUFADO DE PAVO MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA A GALEGA PATACA COCIDA IOGUR DE SOIA	XUDIAS REFOGADAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ENSALADA FROITA	FABAS CON CABAZA XURELO EN SALSA VERDE CHÍCHAROS E PATACAS FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ FROITA
18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
GARAVANZOS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO SALMON EN SALSA VERDURAS FROITA	COLIFLOR A GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	ENSALADA TROPICAL LOMBO EN SALSA MACARRONS SALTEADOS FROITA
25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021
SOPA VEXETAL XAMÓN ASADO ARROZ BRANCO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACA O VAPOR FROITA	MINISTRA SALTEADA POLO O CHILINDRON ARROZ BRANCO FROITA	LENTELLAS A CASEIRA FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA IOGUR DE SOIA	CREMA DE CENORIA TENREIRA GUISTADA FIDEOS FROITA

Alimentación Saludable Gallega 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.