

OUTUBRO

BASAL

LUNS 28/09/2020	MARTES 29/09/2020	MÉRCORES 30/09/2020	XOVES 01/10/2020	VENRES 02/10/2020
			LENTELLAS VEXETAIS	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS
			PESCADA A GALEGA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
			PATACAS	ARROZ
			FROITA	IOGUR
LUNS 05/10/2020	MARTES 06/10/2020	MÉRCORES 07/10/2020	XOVES 08/10/2020	VENRES 09/10/2020
CREMA DE CENORIA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON CHAMPIÑONS	CREMA DE PORROS
TORTILLA DE ESPINACAS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	SALMON O FORNO	POLLO O ALLO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS		PISTO DE VERDURAS	ARROZ
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 12/10/2020	MARTES 13/10/2020	MÉRCORES 14/10/2020	XOVES 15/10/2020	VENRES 16/10/2020
	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS
FESTIVO	PAELLA DE PAVO E VERDURAS	FIDEUA CON ATÚN	POLLO ASADO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
	FROITA	IOGUR	ARROZ Ó FORNO	FROITA
			FROITA	FROITA
LUNS 19/10/2020	MARTES 20/10/2020	MÉRCORES 21/10/2020	XOVES 22/10/2020	VENRES 23/10/2020
ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE ESTELIÑAS	LENTELLAS A CASEIRA
TAQUÍÑO DE POLO CON MACARRONS	TENREIRA EN SALSA DE CENROIAS CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	XURELO A GALEGA
		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	PATACA O VAPOR
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 26/10/2020	MARTES 27/10/2020	MÉRCORES 28/10/2020	XOVES 29/10/2020	VENRES 30/10/2020
BROCOLI SALTEADO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, PEMENTO MORRON E OLIVAS VERDES	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	FABAS CON VERDURAS
LOMBO NATURAL ADUBADO	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	ALBONDEGAS EN SALSA	BACALLAO EMPANADO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
CON PATACA ASADA		XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

Alimentación Saludabel Galega 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.

Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com