

DECEMBRO

DON BOSCO (Salesianas Vigo)



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LACTOSA E OVO

LUNS 2-dec.	MARTES 3-dec.	MÉRCORES 4-dec.	XOVES 5-dec.	VENRES 6-dec.
ARROZ CON VERDURAS	SOPA DO DÍA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA S/LACTEOS	
ROTTI DE PAVO	FILETE PORCO Á PRANCHA	XUREL Á PRANCHA	XAMÓN ASADO	
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA PANADEIRA E PISTO	CON ARROZ	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
LUNS 9-dec.	MARTES 10-dec.	MÉRCORES 11-dec.	XOVES 12-dec.	VENRES 13-dec.
SOPA MINISTRONE	CALDO DE GRELOS	CREMA DE CHÍCHAROS S/LÁCTEOS	XUDÍAS CON XAMÓN	PASTA REFOGADA
FILETE PORCO Á PRANCHA CON TOMATE GRELLADO	TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS	BACALLAU Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PESCADA Á PRANCHA
CON PATATA COCIDA	CON PASTA	CON ARROZ	CON TOMATE	CON LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 16-dec.	MARTES 17-dec.	MÉRCORES 18-dec.	XOVES 19-dec.	VENRES 20-dec.
CREMA DE CABACIÑA S/LÁCTEOS	ESPAGUETI REFOGADO	SOPA VEXETAL	ESPINACAS REFOGADAS	CREMA DE VERDURAS
CARNE NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	PEITUGA DE POLO ASADA	ABADEXO Á GALEGA	FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ	CON ENSALADA	CON PATACAS FRITAS	PATACAS COCIDAS	CON ARROZ
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES



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: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume