

OUTUBRO

DON BOSCO (Salesianas de Vigo)

GLUTEN



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES 1-out	MÉRCORES 2-out	XOVES 3-out	VENRES 4-out
	CREMA DE CABAZA XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO CON ARROZ LÁCTEO	BRÓCOLI CON XAMÓN PASTA ESP. CON SALMÓN FROITA	ENSALADA DE GARAVANZOS TENREIRA GUISTADA CON MINESTRA E PATACAS FROITA	SOPA DE PASTA ESP., POLO E MILLO TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA
LUNS 7-out	MARTES 8-out	MÉRCORES 9-out	XOVES 10-out	VENRES 11-out
PASTA ESP. CON CABACIÑA E GAMBAS CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA LÁCTEO	SOPA DE AVE ESP. FILETE DE PESCADA CON PATACAS FROITA	XUDÍAS CON OVO CARNE PICADA SALTEADA CON PASTA ESP. FROITA	CHAMPIÑÓNS REFOGADOS PAELLA DE PEIXE FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ FILETE Á PRANCHA CON PURÉ FROITA
LUNS 14-out	MARTES 15-out	MÉRCORES 16-out	XOVES 17-out	VENRES 18-out
ENSALADA VARIADA VEXETAL POLO, BRÓCOLI, BACON E PASTA ESP. FROITA	CREMA DE PORRO CON ALLADA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE GRELLADO FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA ATÚN Á PRANCHA CON PATACAS FROITA	SOPA VEXETAL ESP. FILETE Á PRANCHA CON ARROZ LÁCTEO	ENSALADA VARIADA VEXETAL PEIXE SAPO COCIDO CON PATACAS FROITA
LUNS 21-out	MARTES 22-out	MÉRCORES 23-out	XOVES 24-out	VENRES 25-out
ARROZ MILANESA ROTTI DE PAVO CON ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURA ESP. OVOS AO PRATO LÁCTEO	PASTA ESP. CON CHAMPIÑÓN XUREL Á PRANCHA CON PATACA PANADEIRA E PISTO FROITA	CREMA DE CENORIA XAMÓN ASADO CON ARROZ FROITA	LENTELLAS MARRAXO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA FROITA
LUNS 28-out	MARTES 29-out	MÉRCORES 30-out	XOVES 31-out	VENRES
CREMA DE CHÍCHAROS FILETE Á PRANCHA, TOMATE GRELLADO CON PURÉ FROITA	CALDO GALEGO ARROZ CON BACALLAU FROITA	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA		



ARUME

COCINAMOS PARA TI

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
DNI.: 35.322.598 - A