

OUTUBRO

DON BOSCO (Salesianas Vigo)



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LACTOSA E OVO

LUNS	MARTES 1-out	MÉRCORES 2-out	XOVES 3-out	VENRES 4-out
	CREMA DE CABAZA S/LÁCTEOS XAMONCIÑOS DE POLO CON ARROZ FROITA	BRÓCOLI CON XAMÓN SALMÓN Á PRANCHA CON PASTA REFOGADA FROITA	ENSALADA DE GARAVANZOS S/OVO CARNE NO SEU XUGO MINESTRA E PATACAS FROITA	SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO PAVO Á PRANCHA CON TOMATE NATURAL FROITA
LUNS 7-out	MARTES 8-out	MÉRCORES 9-out	XOVES 10-out	VENRES 11-out
TALLARÍNS CON CABACIÑA E GAMBAS CHULETA Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA Á PRANCHA CON CHÍCHAROS E PATACAS FROITA	XUDÍAS REFOGADAS CARNE PICADA SALTEADA CON PASTA FROITA	CHAMPIÑÓNS REFOGADOS PAELLA DE PEIXE FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ S/LÁCTEOS FILETE Á PRANCHA CON PATACAS FROITA
LUNS 14-out	MARTES 15-out	MÉRCORES 16-out	XOVES 17-out	VENRES 18-out
ENSALADA VARIADA VEXETAL S/OVO POLO, BRÓCOLI E PASTA FROITA	CREMA DE PORRO CON ALLADA S/LÁCTEOS PAVO Á PRANCHA CON TOMATE GRELLADO FROITA	LENTELLAS Á CASEIRA ATÚN Á PRANCHA CON PATACAS FROITA	SOPA VEXETAL FILETE Á PRANCHA ARROZ FROITA	ENSALADA VARIADA VEXETAL S/OVO PEIXE SAPO COCIDO CON PATACAS FROITA
LUNS 21-out	MARTES 22-out	MÉRCORES 23-out	XOVES 24-out	VENRES 25-out
ARROZ CON VERDURAS ROTTI DE PAVO CON ENSALADA FROITA	SOPA DE VERDURAS FILETE PORCO Á PRANCHA CON ARROZ FROITA	ESPAGUETI REFOGADO CON CHAMPIÑÓNS XUREL Á PRANCHA CON PATACA PANADEIRA E PISTO FROITA	CREMA DE CENORIA S/LÁCTEOS XAMÓN ASADO CON ARROZ FROITA	LENTELLAS VEXETAIS MARRAXO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA FROITA
LUNS 28-out	MARTES 29-out	MÉRCORES 30-out	XOVES 31-out	VENRES
CREMA DE CHÍCHAROS S/LÁCTEOS FILETE PORCO Á PRANCHA CON TOMATE GRELLADO CON PATATA COCIDA FROITA	CALDO GALEGO ARROZ CON BACALLAU FROITA	CREMA DE CABAZA S/LÁCTEOS POLO Á PRANCHA 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