

OUTUBRO

MARISTAS VIGO

DIETA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 1-out	MARTES 2-out	MÉRCORES 3-out	XOVES 4-out	VENRES 5-out
ARROZ CON PORRO E CABACIÑA	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS VEXETAIS	BRÓCOLI REFOGADO	TOMATE AO FORNO
FILETE Á PRANCHA	PEIXE Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA Á PRANCHA	POLO ASADO SEN PEL
CON ENSALADA	CON PASTA REFOGADA	CON ENSALADA	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ EN BRANCO
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 8-out	MARTES 9-out	MÉRCORES 10-out	XOVES 11-out	VENRES 12-out
PASTA REFOGADA	ENSALADA CAMPERA	GARAVANZOS CON VERDURAS	PASTA REFOGADA	
BACALLAU Á PRANCHA	PAVO NO SEU ZUME	FILETE Á PRANCHA	ATÚN Á PRANCHA	
CON ENSALADA	CON ARROZ EN BRANCO	CON ENSALADA	CON ENSALADA	
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	
LUNS 15-out	MARTES 16-out	MÉRCORES 17-out	XOVES 18-out	VENRES 19-out
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	ENSALADA VARIADA VEXETAL	MINESTRA REFOGADA	POTAXE DE FABAS CON ACELGAS	ARROZ REFOGADO
FILETE Á PRANCHA	LURAS Á PRANCHA	PEITUGA DE POLO	RAPANTE Á PRANCHA	XAMÓN ASADO SEN SALSA
CON PASTA REFOGADA	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ EN BRANCO	CON ENSALADA	CON ENSALADA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 22-out	MARTES 23-out	MÉRCORES 24-out	XOVES 25-out	VENRES 26-out
CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA VEXETAL	COLIFLOR REFOGADA	LENTELLAS VEXETÁIS	XUDÍAS REFOGADAS
SALMÓN Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA	OVOS COCIDOS	LOMBO Á PRANCHA
CON TALLARÍNS REFOGADOS	CON ARROZ EN BRANCO	CON ENSALADA	CON VERDURA E PATACAS COCIDAS	CON PATACA COCIDA
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
LUNS 29-out	MARTES 30-out	MÉRCORES 31-out	XOVES	VENRES
SOPA VEXETAL	ENSALADA DE GARAVANZOS	CREMA DE CABAZA		
TERNEIRA NO SEU ZUME	PESCADA Á PRANCHA	FILETE Á PRANCHA		
CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ EN BRANCO	CON PATACAS COCIDAS		
FROITA	IOGUR DESNATADO	MANDARINA		
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
DNI.: 35.322.598 - A