

XANEIRO

MARISTAS DIETA



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS 08/01/2018	MARTES 09/01/2018	MÉRCORES 10/01/2018	XOVES 11/01/2018	VENRES 12/01/2018
SOPA VERDURAS	REVOLTO DE GRELOS	CREMA DE PORRO E ESPÁRRAGOS	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE LETRAS
FILETE POLO Á PRANCHA	PESCADA Ó VAPOR	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA	PALOMETA Á PRANCHA	POLO Ó FORNO
ARROZ	PATACA COCIDA	PURÉ	ENSALADA	VERDURIÑAS REFOGADAS
FLAN	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS 15/01/2018	MARTES 16/01/2018	MÉRCORES 17/01/2018	XOVES 18/01/2018	VENRES 19/01/2018
CREMA DE BRÓCOLI	SOPA DE POLO	ESPINACAS SALTEADAS	CREMA VEXETAL	SOPA MINISTRONE
FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	RAPANTE Á PRANCHA	PAVO Á PRANCHA	RAIA COCIDA
PATACAS E CENORIAS Ó VAPOR	ARROZ BRANCO	PATACAS Ó ALLO	PASTA SALTEADA	PATACAS Ó VAPOR
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 22/01/2018	MARTES 23/01/2018	MÉRCORES 24/01/2018	XOVES 25/01/2018	VENRES 26/01/2018
CREMA VERDURAS	CONSOMÉ	SOPA DE COCIDO	SPAGUETTI SALTEADO	CREMA CENORIA
PEITUGA Á PRANCHA	BACALLAU Ó ALLO	TENREIRA COCIDA	PESCADA Á PRANCHA	COSTELETA Á PRANCHA
PASTA SALTEADA	PATACAS Ó VAPOR	PATACAS E CENORIAS COCIDAS	MAZÁ ASADA	ARROZ
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS 29/01/2018	MARTES 30/01/2018	MÉRCORES 31/01/2018	XOVES	VENRES
SOPA DE VERDURAS	XUDIÁS REFOGADAS	CALDO GALEGO		
TENREIRA Á PRANCHA	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA	PESCADA Á ROMANA		
ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	PURÉ	ESPINACAS SALTEADAS		
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA		



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.