

SETEMBRO 2018

COLEXIO FRANCISCANAS OURENSE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES 12-set	XOVES 13-set	VENRES 14-set
		SOPA DO DÍA ESTOUFADO DE PAVO CON VERDURAS E ARROZ XEADO	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACAS CON ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS FROITA	ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA BACALLAU AO FORNO CON PATACAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i>		PEIXE DO DÍA FROITA	MILANESA DE PAVO QUEIXO FRESCO	SANDWICH MIXTO VEXETAL PUDING
LUNS 17-set	MARTES 18-set	MÉRCORES 19-set	XOVES 20-set	VENRES 21-set
CREMA DE VERDURAS SALMON CON ARROZ E TOMATE XEADO	CROQUETAS FIDEUA DE POLO CON VERDURAS IOGUR NATURAL	ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS PESCADA AO FORNO PATACAS FRITAS FROITA	CREMA DE ALLOS PORROS CON PATACAS CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS FROITA	ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OLIVAS PAVO AO FORNO MACARRONS E VERDURAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i> OVOS CON SALCHICHAS FROITA	MENESTRA RIOXANA FROITA	PEITUGA DE PAVO FLAN CASEIRO	PIZZA CON ENSALADA LÁCTEO	PEIXE Á PRANCHA CON LEITUGA LÁCTEO
LUNS 24-set	MARTES 25-set	MÉRCORES 26-set	XOVES 27-set	VENRES 28-set
PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA LASAÑA DE CARNE CON TOMATE IOGUR NATURAL	SOPA DE VERDURAS GUISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS FROITA	ENSALADA DE PASTA PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS XEADO	FABAS CON VERDURAS ALBÓNDEGAS CON GUARNICIÓN FROITA	ENSALADA CLASICA (leituga, tomate, cebola) con OVO COCIDO ARROZ CON LURAS FROITA
<i>Cea recomendada.</i> PEIXE COCIDO CON BRECOL FROITA	TORTILLA DE XAMÓN BISCOITO	CHULETA CON PEMENTOS BATIDO DE FROITAS	LENGUADINA FRITA CON LEITUGA LÁCTEO	LASAÑA DE VERDURAS LÁCTEO
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<i>Cea recomendada.</i>				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<i>Cea recomendada.</i>				



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