

ABRIL

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 1-abr.	MARTES 2-abr.	MÉRCORES 3-abr.	XOVES 4-abr.	VENRES 5-abr.
SOPA DE ESTRELAS	POTAXE DE GARAVANZOS E VERDURAS	MACARRÓNS CON QUEIXO	LENTELLAS CON PATACAS, XAMÓN E CHOURIZO	ENSALADA RUSA
ESTUFADO DE PAVO CON PASTA E VERDURA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	HAMBURGUESA CON PATACAS FRITAS XEADO	CROQUETAS DE POLO CON ENSALADA DE PEMENTO, REMOLACHA E TOMATE	ARROZ CON BACALLAU
FROITA	FROITA		FROITA	LÁCTEO
<i>Cea recomendada.</i> LURAS LÁCTEO	LOMBO A PRANCHA LÁCTEO	RAPANTE FROITA	PESCADA COCIDA LÁCTEO	SANDWICH VEXETAL FROITA
LUNS 8-abr.	MARTES 9-abr.	MÉRCORES 10-abr.	XOVES 11-abr.	VENRES 12-abr.
EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	VERDURAS CON CHOURIZO	SOPA DO DÍA	XUDIAS VERDES Á CASEIRA	FABAS CON VERDURAS
RABAS	ROTTI DE PAVO	CARNE ESTUFADA	PAELLA MARINEIRA	TORTILLA DE PATACAS
CON ENSALADA	CON MACARRÓNS	Á XARDINEIRA		CON TOMATE FRITO
IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA	XEADO	FROITA
<i>Cea recomendada.</i> POLO Ó FORNO FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	LURAS A PRANCHA LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO
LUNS 15-abr.	MARTES 16-abr.	MÉRCORES 17-abr.	XOVES 18-abr.	VENRES 19-abr.
<i>Cea recomendada.</i>				
LUNS 22-abr.	MARTES 23-abr.	MÉRCORES 24-abr.	XOVES 25-abr.	VENRES 26-abr.
	BRECOL REFOGADO	ENSALADA DE CARANGUEXO	SOPA DO CHEF	CHÍCHAROS CON XAMÓN
	ATÚN	TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA	BACALLAU	XAMÓN ASADO
	CON ESPAGUETIS	CON TOMATE	CON COLIFLOR E PATACAS	CON PATACAS FRITAS
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL
<i>Cea recomendada.</i>	LOMBO ADOUBADO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA FROITA
LUNS 29-abr.	MARTES 30-abr.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SOPA DE COCIDO	ARROZ MILANESA			
COCIDO	LOMBO ADOUBADO			
IOGUR NATURAL	CON PURÉ DE PATACAS			
<i>Cea recomendada.</i> PESCADA FROITA	FROITA			
	MACARRONS BOLOÑESA LÁCTEO			



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

ABRIL

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

DIETA SIN GLUTEN

LUNS 1-abr.	MARTES 2-abr.	MÉRCORES 3-abr.	XOVES 4-abr.	VENRES 5-abr.
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS VEXETAIS	MENESTRA DE VERDURA	LENTELLAS VEXETAIS	GRELOS CON PATACAS
PAVO NO SEU XUGO	PEIXE Á PRANCHA	TENREIRA NO SEU XUGO	POLO Á PRANCHA	BACALLAU COCIDO
PASTA (sen gluten) REFOGADA E VERDURA	CON PATACAS	PASTA (sen gluten) E SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE PEMENTO, REMOLACHA E TOMATE	CON ARROZ E VERDURAS
FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL	FROITA	LÁCTEO
LUNS 8-abr.	MARTES 9-abr.	MÉRCORES 10-abr.	XOVES 11-abr.	VENRES 12-abr.
PURÉ DE LENTELLAS VEXETAIS	VERDURAS REFOGADAS	SOPA DO DÍA (sen gluten)	XUDIÁS VERDES REFOGADAS	FABAS CON VERDURAS
LURAS FRITAS(harina de maiz)	PAVO NO SEU XUGO	TENREIRA NO SEU XUGO	PESCADA COCIDA	TORTILLA DE PATACAS
PATACA	PASTA (sen gluten) REFOGADA E VERDURA	CON PATACAS COCIDAS	ARROZ BRANCO	CON ENSALADA
IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA	LÁCTEO	FROITA
LUNS 15-abr.	MARTES 16-abr.	MÉRCORES 17-abr.	XOVES 18-abr.	VENRES 19-abr.
LUNS 22-abr.	MARTES 23-abr.	MÉRCORES 24-abr.	XOVES 25-abr.	VENRES 26-abr.
	BRÉCOL REFOGADO	CALDO GALEGO	COLIFLOR REFOGADA	CHÍCHAROS REFOGADOS
	PESCADA Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	BACALLAU COCIDO	PORCO Á PRANCHA
	PASTA (sen gluten) E SALSA DE TOMATE	CON ESPINACAS	CON PATACA COCIDA	ARROZ
	LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL
LUNS 29-abr.	MARTES 30-abr.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SOPA DE FIDEOS (sen gluten)	CREMA DE VERDURAS			
TENREIRA COCIDA	SALMON A PRANCHA			
CON PATACA COCIDA E REPOLO	ARROZ E VERDURAS			
IOGUR NATURAL	FROITA			
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