

DECEMBRO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE

LUNS 2-dec.	MARTES 3-dec.	MÉRCORES 4-dec.	XOVES 5-dec.	VENRES 6-dec.
ESTUFADO DE FABAS REVOLTO DE OVOS E BACALLAU LÁCTEO <i>Cea recomendada.</i> PEITUGA DE PAVO FROITA	CREMA DE VERDURAS MILANESA DE POLO CON ENSALADA FROITA RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	PASTA SALTEADA PESCADA EN SALSA VERDE CON COLIFLOR E PATACA FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	SOPA DO CHEF ROTTI DE PAVO CON ARROZ E MINESTRA IOGUR NATURAL TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	
LUNS 9-dec.	MARTES 10-dec.	MÉRCORES 11-dec.	XOVES 12-dec.	VENRES 13-dec.
CHÍCHAROS CON XAMÓN PAELLA MARIÑEIRA FROITA <i>Cea recomendada.</i> PEITUGA DE PAVO LÁCTEO	SOPA DE ESTRELIÑAS GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO LÁCTEO MACARRÓNS BOLOÑESA FROITA	CREMA DE CABACIÑA FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA FROITA POLO AO FORNO LÁCTEO	SOPA DE AVE ALBÓNDEGAS CON PATACAS A XARDINEIRA IOGUR NATURAL PESCADA FROITA	CALDO GALEGO LOMBO DE PORCO ARROZ CON PEMENTOS FROITA ENSALADA C/FROITOS SECOS E ATÚN LÁCTEO
LUNS 16-dec.	MARTES 17-dec.	MÉRCORES 18-dec.	XOVES 19-dec.	VENRES 20-dec.
LENTELLAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA LÁCTEO <i>Cea recomendada.</i> PESCADA AO VAPOR FROITA	ESPINACAS CON BECHAMEL RABAS CON ARROZ FROITA FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	BRÓCOLI Á CASEIRA POLO ASADO CON PATACAS FRITAS FROITA REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	CREMA DE CENORIA SALMÓN CON PASTA AO ALLO FROITA POLO Á PRANCHA LÁCTEO	SOPA DO NADAL COCIDO CHOCOLATINA 
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<i>Cea recomendada.</i>				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<i>Cea recomendada.</i>				

DECEMBRO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE



ARUME

COCINAMOS PARA TI

P.L.V. E OVO

LUNS 2-dec.	MARTES 3-dec.	MÉRCORES 4-dec.	XOVES 5-dec.	VENRES 6-dec.
FABAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	
BACALLAU Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	
CON ARROZ	CON ENSALADA	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	
LUNS 9-dec.	MARTES 10-dec.	MÉRCORES 11-dec.	XOVES 12-dec.	VENRES 13-dec.
CHÍCHAROS REFOGADOS	GRELOS CON PATACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS (s/gluten)	CALDO DE REPOLO
PESCADA COCIDA	PAVO NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PORCO Á PRANCHA
CON PATACA AO VAPOR	PASTA (s/gluten) E SALSA DE TOMATE	CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	ARROZ CON PEMENTOS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
LUNS 16-dec.	MARTES 17-dec.	MÉRCORES 18-dec.	XOVES 19-dec.	VENRES 20-dec.
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEUS (s/gluten)
PAVO Á PRANCHA	LURAS	POLO ASADO	SALMON A PRANCHA	CARNE COCIDA
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	ESPAGUETES (s/gluten) AO ALLO	CON PATACA E VERDURAS
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
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

DECEMBRO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

DIETA HIPOCALÓRICA

LUNS 2-dec.	MARTES 3-dec.	MÉRCORES 4-dec.	XOVES 5-dec.	VENRES 6-dec.
SOPA DE PASTA	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	
BACALLAU Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	
CON ARROZ	CON ENSALADA	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	
NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	VITALINEA	
LUNS 9-dec.	MARTES 10-dec.	MÉRCORES 11-dec.	XOVES 12-dec.	VENRES 13-dec.
CHÍCHAROS REFOGADOS	GRELOS CON PATACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS	CALDO VEXETAL
PESCADA COCIDA	PAVO NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PORCO Á PRANCHA
CON PATACA AO VAPOR	PASTA REFOGADA	CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	ARROZ CON PEMENTOS
NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	VITALINEA	NO PLÁTANO
LUNS 16-dec.	MARTES 17-dec.	MÉRCORES 18-dec.	XOVES 19-dec.	VENRES 20-dec.
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
PAVO Á PRANCHA	PEIXE COCIDO	POLO SEN PEL	SALMON A PRANCHA	TENREIRA E POLO COCIDO
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	ESPAGUETES AO ALLO	CON PATACA E VERDURAS
NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	NO PLÁTANO	VITALINEA
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
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

DECEMBRO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE

DIETA SIN GLUTEN

LUNS 2-dec.	MARTES 3-dec.	MÉRCORES 4-dec.	XOVES 5-dec.	VENRES 6-dec.
FABAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	
BACALLAU Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	
CON ARROZ	CON ENSALADA	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	
LUNS 9-dec.	MARTES 10-dec.	MÉRCORES 11-dec.	XOVES 12-dec.	VENRES 13-dec.
CHÍCHAROS REFOGADOS	GRELOS CON PATACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PEIXE E ESTRELIÑAS	CALDO DE REPOLO
PESCADA COCIDA	PAVO NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PORCO Á PRANCHA
CON PATACA AO VAPOR	PASTA E SALSA DE TOMATE	CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	ARROZ CON PEMENTOS
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 16-dec.	MARTES 17-dec.	MÉRCORES 18-dec.	XOVES 19-dec.	VENRES 20-dec.
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
TORTILLA PAISANA	LURAS	POLO ASADO	SALMON A PRANCHA	TENREIRA E POLO COCIDO
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	ESPAGUETES AO ALLO	CON PATACA E VERDURAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES