

DECEMBRO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 3-dec.	MARTES 4-dec.	MÉRCORES 5-dec.	XOVES 6-dec.	VENRES 7-dec.
PURÉ DE LEGUME	FABAS CON VERDURAS	SOPA DO DÍA		
GUIZO DE LURAS	TORTILLA DE PATACAS	CARNE ESTUFADA		
CON PATACAS	CON ENSALADA	CON PATACAS GUISADAS E MINESTRA		
IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA		
<i>Cea recomendada.</i>				
POLO Ó FORNO FROITA	FILETE DE TENREIRA FROITA	LURAS A PRANCHA LÁCTEO		
LUNS 10-dec.	MARTES 11-dec.	MÉRCORES 12-dec.	XOVES 13-dec.	VENRES 14-dec.
CREMA DE VERDURAS	BRECOL EN ALLADA	CALDO GALEGO	SOPA DO CHEF	CHÍCHAROS SALTEADOS
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO	BONITO	SAN XACOBOS	BACALLAU	XAMÓN ASADO
CON ARROZ	CON PASTA	CON PATACAS E VERDURAS	CON COLIFLOR E PATACAS	CON PATACAS
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL
<i>Cea recomendada.</i>				
RÁPANTE FRITO LÁCTEO	LOMBO ADOUBADO FROITA	PEIXE DO DÍA LÁCTEO	COSTELETA LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA FROITA
LUNS 17-dec.	MARTES 18-dec.	MÉRCORES 19-dec.	XOVES 20-dec.	VENRES 21-dec.
CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS	ARROZ CON VERDURAS	PASTA CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	SOPA DO NADAL
ALBÓNDEGAS	LOMBO ADOUBADO	FILETE DE PESCADA A ANDALUZA	COCIDO	TORTILLA
CON ARROZ	CON PURÉ DE PATACAS	CON ENSALADA		CON GUARNICIÓN
IOGUR NATURAL	FROITA	LÁCTEO	FROITA	COPA DE CHOCOLATE E NATA
<i>Cea recomendada.</i>				
PESCADA FROITA	MACARRONS BOLOÑESA LÁCTEO	SANDWICH MIXTO FROITA	REVOLTO DE ESPINACAS LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS LÁCTEO
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

DECEMBRO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE



ARUME
COCINAMOS PARA TI

DIETA HIPOCALÓRICA

LUNS 3-dec.	MARTES 4-dec.	MÉRCORES 5-dec.	XOVES 6-dec.	VENRES 7-dec.
SOPA DE PASTA	SOPA DO DÍA	ENSALADA MORNA DE CENORIA, REMOLACHA E BROCOLI		
PEIXE COCIDO	POLO Á PRANCHA	TENREIRA NO SEU XUGO		
PATACA COCIDA	CON ENSALADA	CON PATACAS COCIDAS		
IOGUR DESNATADO	FROITA (NO PLÁTANO)	FROITA (NO PLÁTANO)		
LUNS 10-dec.	MARTES 11-dec.	MÉRCORES 12-dec.	XOVES 13-dec.	VENRES 14-dec.
CREMA DE VERDURAS	BRÉCOL REFOGADO	CALDO VEXETAL	SOPA DO CHEF	CHÍCHAROS REFOGADOS
POLO AO FORNO SEN PEL	PESCADA Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	BACALLAU COCIDO	PORCO Á PRANCHA
CON ARROZ	PASTA REFOGADA	CON ESPINACAS	CON COLIFLOR E PATACAS	CON PATACAS
FROITA (NO PLÁTANO)	IOGUR DESNATADO	FROITA (NO PLÁTANO)	FROITA (NO PLÁTANO)	IOGUR DESNATADO
LUNS 17-dec.	MARTES 18-dec.	MÉRCORES 19-dec.	XOVES 20-dec.	VENRES 21-dec.
CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DO TEMPO DE PATACA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DO NADAL
TENREIRA NO SEU XUGO	SALMON A PRANCHA	POLO Á PRANCHA	TENREIRA COCIDA	TORTILLA
CON ARROZ	ARROZ E VERDURAS	PASTA REFOGADA E VERDURA	CON PATACA COCIDA E REPOLO	CON GUARNICIÓN
IOGUR DESNATADO	FROITA (NO PLÁTANO)	IOGUR DESNATADO	FROITA (NO PLÁTANO)	POSTRE ESPECIAL
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 SIN GLUTEN

LUNS 3-dec.	MARTES 4-dec.	MÉRCORES 5-dec.	XOVES 6-dec.	VENRES 7-dec.
PURÉ DE LEGUME VEXETÁIS	FABAS CON VERDURAS	SOPA DO DÍA (sen gluten)		
LURAS FRITAS(harina de maíz)	TORTILLA DE PATACAS	TENREIRA NO SEU XUGO		
PATACA	CON ENSALADA	CON PATACAS COCIDAS		
IOGUR NATURAL	FROITA	FROITA		
LUNS 10-dec.	MARTES 11-dec.	MÉRCORES 12-dec.	XOVES 13-dec.	VENRES 14-dec.
CREMA DE VERDURAS	BRÉCOL REFOGADO	SOPA DE PASTA	COLIFLOR REFOGADA	CHÍCHAROS SALTEADOS
POLO AO FORNO	PESCADA Á PRANCHA	TORTILLA FRANCESA	BACALLAU COCIDO	PORCO Á PRANCHA
CON ARROZ	PASTA (sen gluten) E SALSA DE TOMATE	CON ESPINACAS	CON PATACA COCIDA	ARROZ
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	IOGUR NATURAL
LUNS 17-dec.	MARTES 18-dec.	MÉRCORES 19-dec.	XOVES 20-dec.	VENRES 21-dec.
CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DO TEMPO DE PATACA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	SOPA DE FIDEOS (sen gluten)	SOPA DO NADAL (sen gluten)
TENREIRA NO SEU XUGO	SALMON A PRANCHA	POLO Á PRANCHA	TENREIRA COCIDA	TORTILLA
CON ARROZ	ARROZ E VERDURAS	PASTA (sen gluten) REFOGADA E VERDURA	CON PATACA COCIDA E REPOLO	CON GUARNICIÓN
IOGUR NATURAL	FROITA	LÁCTEO	FROITA	POSTRE ESPECIAL
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