

OUTUBRO

MENÚ TRITURADO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 30/09/2019	MARTES 01/10/2019	MÉRCORES 02/10/2019	XOVES 03/10/2019	VENRES 04/10/2019
	PESCADA	PAVO	PEIXE	TENREIRA
	XUDÍA, PORRO,	CEBOLA, CENORIA,	CABAZA, PORRO,	ACELGA, CENORIA,
	CABACIÑA, PASTA	CABACIÑA, PATACA	XUDÍA, PASTA	CABACIÑA, PATACA
	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 07/10/2019	MARTES 08/10/2019	MÉRCORES 09/10/2019	XOVES 10/10/2019	VENRES 11/10/2019
PESCADA	PAVO	PESCADA	POLO	TENREIRA
ACELGA, PORRO,	CABAZA, PORRO,	ACELGA, CENORIA,	XUDÍA, PORRO,	CEBOLA, CABACIÑA,
CENORIA, PATACA	XUDÍA, ARROZ	CABACIÑA, PATACA	CENORIA, PATACA	CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 14/10/2019	MARTES 15/10/2019	MÉRCORES 16/10/2019	XOVES 17/10/2019	VENRES 18/10/2019
PEIXE	TENREIRA	POLO	PESCADA	POLO
CABAZA, PORRO,	XUDÍA, PORRO,	CEBOLA, CENORIA,	CABAZA, PORRO,	ACELGA, CABACIÑA,
CENORIA, PATACA	CABACIÑA, PASTA	CABACIÑA, PATACA	XUDÍA, ARROZ	CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 21/10/2019	MARTES 22/10/2019	MÉRCORES 23/10/2019	XOVES 24/10/2019	VENRES 25/10/2019
PEIXE	TENREIRA	PESCADA	TENREIRA	POLO
ACELGA, PORRO,	CABAZA, PORRO,	CENORIA, CABACIÑA,	XUDÍA, PORRO,	CEBOLA, CABACIÑA,
CENORIA, PATACA	XUDÍA, ARROZ	PORRO, PASTA	CENORIA, PATACA	CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 28/10/2019	MARTES 29/10/2019	MÉRCORES 30/10/2019	XOVES 31/10/2019	VENRES 01/11/2019
TENREIRA	PESCADA	PAVO	PEIXE	
CABAZA, PORRO,	XUDÍA, PORRO,	CEBOLA, CENORIA,	CABAZA, PORRO,	
CENORIA, ARROZ	CABACIÑA, PASTA	CABACIÑA, PATACA	XUDÍA, PASTA	
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	



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
DNI: 35.322.598 - A