

DECEMBRO

MENÚ TRITURADO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/12/2019	MARTES 03/12/2019	MÉRCORES 04/12/2019	XOVES 05/12/2019	VENRES 06/12/2019
PESCADA	PAVO	PESCADA	POLO	TENREIRA
ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA	CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ	ACELGA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA	XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA	CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 09/12/2019	MARTES 10/12/2019	MÉRCORES 11/12/2019	XOVES 12/12/2019	VENRES 13/12/2019
PEIXE	TENREIRA	POLO	PESCADA	POLO
CABAZA, PORRO, CENORIA, PATACA	XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA	CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA	CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ	ACELGA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 16/12/2019	MARTES 17/12/2019	MÉRCORES 18/12/2019	XOVES 19/12/2019	VENRES 20/12/2019
PEIXE	TENREIRA	PESCADA	TENREIRA	POLO
ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA	CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ	CENORIA, CABACIÑA, PORRO, PASTA	XUDÍA, PORRO, CENORIA, PATACA	CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 23/12/2019	MARTES 24/12/2019	MÉRCORES 25/12/2019	XOVES 26/12/2019	VENRES 27/12/2019
TENREIRA	PESCADA	PAVO	PEIXE	TENREIRA
CABAZA, PORRO, CENORIA, ARROZ	XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA	CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA	CABAZA, PORRO, XUDÍA, PASTA	CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA
LUNS 30/12/2019	MARTES 31/12/2019			
PESCADA	PAVO			
ACELGA, PORRO, CENORIA, PATACA	CABAZA, PORRO, XUDÍA, ARROZ			
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