

MARZO

MENÚ TRITURADO SEN OVO


ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS 02/03/2020	MARTES 03/03/2020	MÉRCORES 04/03/2020	XOVES 05/03/2020	VENRES 06/03/2020
PESCADA	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 09/03/2020	MARTES 10/03/2020	MÉRCORES 11/03/2020	XOVES 12/03/2020	VENRES 13/03/2020
PESCADA	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 16/03/2020	MARTES 17/03/2020	MÉRCORES 18/03/2020	XOVES 19/03/2020	VENRES 20/03/2020
TENREIRA	PESCADA	PAVO	FESTIVO	TENREIRA
CABAZA, PORRO, CENORIA, ARROZ	XUDÍA, PORRO, CABACIÑA, PASTA	CEBOLA, CENORIA, CABACIÑA, PATACA		CEBOLA, CABACIÑA, CENORIA, PASTA
ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA	ACEITE DE OLIVA		ACEITE DE OLIVA
LUNS 23/03/2020	MARTES 24/03/2020	MÉRCORES 25/03/2020	XOVES 26/03/2020	VENRES 27/03/2020
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 30/03/2020	MARTES 31/03/2020	MÉRCORES 01/04/2020	XOVES 02/04/2020	VENRES 03/04/2020
PESCADA	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



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