



# LAXANTE

## SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CHICHAROS CON XAMON

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

MARTES

12/09/2023

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

13/09/2023

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

XOVES

14/09/2023

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

15/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

Semana 1

18/09/2023

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

19/09/2023

BROCOLI A CASEIRA

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

20/09/2023

ENSALADA COMPLETA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

21/09/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

22/09/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

BROCOLI

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

25/09/2023

ENSALADA TROPICAL

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

26/09/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

LOMBO EN SALSAS

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/09/2023

FABAS CON CHOURIZO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

28/09/2023

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

29/09/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Semana 3

Garante que estos menús fueron 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. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

