



# SEN PROTEINA DE VACA



## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

XOVES

05/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

VENRES

06/10/2023

FABAS VEXETAIS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

FROITA

Semana 1

09/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

10/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILDRON

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

11/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

NON LECTIVO

Semana 2

16/10/2023

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHICHAROS CON PATACA

FROITA

17/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

18/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

POLO O ALLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

19/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

20/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 3

23/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

24/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

25/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

26/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

27/10/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 4

30/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5

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

