



SEN SAL

SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

12/09/2023

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

13/09/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

XOVES

14/09/2023

TORTILLA DE PATATA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

15/09/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

Semana 1

18/09/2023

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

ARROZ BLANCO

IOGUR

19/09/2023

BROCOLI A CASEIRA

FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON

LEITUGA E TOMATE

FROITA

20/09/2023

ENSALADA COMPLETA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

21/09/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

22/09/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

25/09/2023

ENSALADA TROPICAL

XURELO O FORNO

FIDEO

FROITA

26/09/2023

TORTILLA DE PATATA

LOMBO ASADO

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/09/2023

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

28/09/2023

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ASADAS

FROITA

29/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMÓN ASADO

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

