



SEN OVO



NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

ENSALADA TROPICAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

Semana 2

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FABAS VEXETAIS

MINESTRA CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

SOPA DE PASTA

LOMBO ASADO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

Semana 3

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS ESTUFADAS

XARDINEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

Semana 4

LENTELLAS A CASEIRA

CHÍCHAROS CON XAMON

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XUDIAS CON ALLADA

XARDA A MARIÑEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

IOGUR

FROITA

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 5

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

POLO O ALLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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 visite: www.arumeservicios.com

