



SEN SAL



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

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

TORTILLA DE PATATA

FABAS VEXETAIS

MINESTRA SALTEADA

CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BLANCO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 2

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATATA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

PESCADA EN SALSA VERDE

POLO ASADO

LOMBO ASADO

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

CHÍCHAROS SALTEADOS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA VEXETAL

XUDIAS CON ALLADA

XARDA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO ASADO

TENREIRA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

CODIÑOS SALTEADOS

TORTILLA DE PATATA

SOPA VEXETAL

PAELLA DE POLO E VERDURAS

PESCADA O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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 visite: www.arumeservicios.com

