



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



## DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

04/12/2023

CREMA DE CENORIA

05/12/2023

BROCOLI A CASEIRA

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

11/12/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

12/12/2023

SOPA DE CABELLIN

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FROITA

13/12/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACA PANADEIRA

FROITA

14/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

15/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

19/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

IOGUR DE SOIA

20/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 4

22/12/2023

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](http://www.arumeservicios.com)

