



# SEN OVO



## XANEIRO 2024



### LUNS

08/01/2024

SOPA DE PASTA

ALBÓNDEGAS

XARDIÑEIRA

FROITA

### MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

### MÉRCORES

10/01/2024

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

### XOVES

11/01/2024

MINESTRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

### VENRES

12/01/2024

SOPA DE PASTA

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

Semana 1

15/01/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

16/01/2024

CALDO GALEGO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS

IOGUR

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/01/2024

FABAS VEXETAIS

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

Semana 2

22/01/2024

XUDIAS CON ALLADA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E PATACAS

FROITA

24/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TENREIRA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

25/01/2024

CREMA DE CENORIA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

Semana 3

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

30/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ASADO

VERDURAS

FROITA

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSAS

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

01/02/2024

02/02/2024

02/02/2024

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) 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)

