



# SEN PROTEINA DE VACA



## XANEIRO 2024



### LUNS

08/01/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

XARDIÑEIRA

FROITA

### MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

### MÉRCORES

10/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR DE SOIA

### XOVES

11/01/2024

MINESTRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

### VENRES

12/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

Semana 1

15/01/2024

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

16/01/2024

CALDO VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/01/2024

FABAS VEXETAIS

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

22/01/2024

XUDIAS CON ALLADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E PATACAS

FROITA

24/01/2024

TORTILLA DE PATACA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

25/01/2024

CREMA DE CENORIA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 3

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

30/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

VERDURAS

FROITA

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DE SOIA

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)

