



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

SOPA DE FIDEOS

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

Semana 1

04/10/2021

CREMA DE CABAZA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

05/10/2021

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

FROITA

06/10/2021

ENSALADA DE ARROZ

XURELO A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

07/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

08/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO ASADO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

LENTELLAS A CASEIRA

TENREIRA ASADA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

14/10/2021

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

XAMÓN ASADO EN SALSA

XARDINEIRA

IOGUR DE SOIA

15/10/2021

XUDIAS CON ALLADA

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

Semana 3

18/10/2021

ENSALADA MIXTA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

19/10/2021

SOPA DE VERDURAS

BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

20/10/2021

FABADA

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

21/10/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR DE SOIA

22/10/2021

ENSALADILLA

PESCADA O FORNO

PATACAS O FORNO

FROITA

Semana 4

25/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

26/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

27/10/2021

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA CON VERDURAS

ARROZ BRANCO

FROITA

28/10/2021

CALDO GALEGO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

29/10/2021

XUDIAS REFOGADAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

FROITA

Semana 5

Garantía que esta menús están 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

