

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



SETEMBRO 2021



LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

Semana 1

SOPA DE PASTA

PURE DE CABAZA E CABACIÑA

POLO ASADO

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

PATACA GUISADA

IOGUR DE SOIA

FROITA

13/09/2021

ENSALADA DE GARAVANZOS

14/09/2021

TORTILLA DE PATACA

15/09/2021

ENSALADILLA

16/09/2021

CREMA DE VERDURAS

17/09/2021

ENSALADA DE ARROZ

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA A MARIÑEIRA

SALMON O FORNO

BOLOÑESA VEXETAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

20/09/2021

ESPIRAIS O FORNO

21/09/2021

MINESTRA

22/09/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO

23/09/2021

CREMA DE CABAZA

24/09/2021

FABAS VEXETAIS

GARAVANZOS CON BACALLAO

POLO O CHILINDRON

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA O VAPOR

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 3

27/09/2021

XUDIAS CON ALLADA

28/09/2021

ENSALADILLA

29/09/2021

ARROZ TRES DELICIAS

30/09/2021

CALDO GALEGO

01/10/2021

XAMON ASADO

ATÚN GUISADO

POLO O ALLO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

FIDEOS

BROCOLI CON CENORIA

PURÉ DE PATACA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

Garantía que estas 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

