



SEN FROITOS SECOS



OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

IOGUR

04/10/2021

CREMA DE CABAZA

05/10/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

06/10/2021

ENSALADA DE ARROZ

07/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

08/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

Semana 2

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

LOMBO O FORNO

XURELO A GALEGA

TENREIRA ASADA

POLO ASADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

PATACAS O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

BRÓCOLI

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

LENTELLAS A CASEIRA

TENREIRA ASADA

14/10/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

ALBONDEGAS EN SALSA

15/10/2021

XUDIAS CON ALLADA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

Semana 3

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

XARDINEIRA

IOGUR

FROITA

18/10/2021

ENSALADA MIXTA

19/10/2021

SOPA DE VERDURAS

20/10/2021

FABADA

21/10/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

22/10/2021

ENSALADILLA

Semana 4

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ

LOMBO O FORNO

POLO O CHILDRON

PESCADA O FORNO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACAS

MINESTRA

PATACAS O FORNO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

25/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

26/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

27/10/2021

TORTILLA DE PATACA

28/10/2021

CALDO GALEGO

29/10/2021

XUDIAS REFOGADAS

Semana 5

XURELO O FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

TENREIRA CON VERDURAS

XAMON ASADO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

CODIÑOS SALTEADOS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Garantía que todos os menús están planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e son elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

