



# SEN CARNE



## NOVIEMBRE 2021



LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

MÉRCORES

03/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

SALMON O FORNO

VERDURAS

FROITA

XOVES

04/11/2021

ESPGUETTIS CON TOMATE

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CENORIA

FOGONEIRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

FROITA

Semana 1

08/11/2021

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

XELATINA

09/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

FROITA

10/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR ECOLÓXICO

11/11/2021

CREMA DE CABAÇIÑA

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

12/11/2021

FABAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

15/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

SALMON O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

16/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

17/11/2021

MINESTRA SALTEADA

FOGONEIRO O FORNO

FIDEOS

FROITA

18/11/2021

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

19/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

23/11/2021

SOPA DE FIDEOS

FOGONEIRO O FORNO

PATACAS O FORNO

FROITA

24/11/2021

CALDO VEXETAL

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

FROITA

25/11/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

ROLIÑO PRIMAVERA

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR DE CHOCOLATE

Semana 4

29/11/2021

TORTILLA DE CABAÇIÑA

ROLIÑO PRIMAVERA

TOMATE NATURAL

IOGUR

30/11/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

GUIISO DE BACALAO

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5

Garante que estos 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 on-line visite: [www.arumeservicio.com](http://www.arumeservicio.com)

