



# SEN PROTEINA DE VACA



## NOVIEMBRE 2021



**LUNS**

01/11/2021

**MARTES**

02/11/2021

**MÉRCORES**

03/11/2021

**XOVES**

04/11/2021

**VENRES**

05/11/2021

Semana 1

FESTIVO

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR DE SOIA

MINESTRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

08/11/2021

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

XELATINA

09/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

10/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

11/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

XURELO 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

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

16/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

FROITA

17/11/2021

MINESTRA

PEITUGA DE PAVO ASADA

FIDEOS

FROITA

18/11/2021

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

19/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

23/11/2021

SOPA DE FIDEOS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

FROITA

24/11/2021

CALDO VEXETAL

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

25/11/2021

TALLARINA A NAPOLITANA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI CON CENORIA

Semana 4

29/11/2021

TORTILLA DE CABACIÑA

PEITUGA DE PAVO ASADA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

30/11/2021

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

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 online visite: [www.arumeservicio.com](http://www.arumeservicio.com)

