



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



DECEMBRO 2021



LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

Semana 1

CHÍCHAROS CON XAMON

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

Semana 2

GARAVANZOS CON VERDURAS

LENTELLAS A CASEIRA

XUDIAS CON ALLADA

FESTIVO

ATÚN GUISADO

FESTIVO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA CON ALLO E PEREXIL

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

FIDEOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

Semana 3

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

SOPA DE FIDEOS

FABADA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSAS VERDES

BOLOÑESA VEXETAL

GUISO DE BACALAO CON PATACAS

XAMON ASADO

POLO O ALLO

PATACA O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

Semana 4

GARAVANZOS ESTUFADOS

SOPA DE ESTRELIÑAS

PESCADA O FORNO

POLO ASADO A LARANXA

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

IOGUR DE SOIA DE CHOCOLATE



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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