



# SEN FROITOS SECOS



## DECEMBRO 2021



LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

Semana 1

CHICHAROS CON XAMON

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

PATACAS ASADAS

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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 CON FIDEOS

FESTIVO

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

Semana 3

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

SOPA DE FIDEOS

FABADA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSAS VERDES

TENREIRA ASADA EN SALSAS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

POLO O ALLO

PATACAS O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

PATACAS

ARROZ BRANCO

FLAN

MOUSSE DE CHOCOLATE



Garantía que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)