



SEN OVO

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

FROITA

FROITA

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

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

MACARRONS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 2

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

SOPA DE PASTA

FABADA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSAS VERDES

BOLOÑESA VEXETAL

GUISO DE BACALAO CON PATACAS

ALBÓNDEGAS

POLO O ALLO

PATACA O VAPOR

MACARRONS

MACARRONS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

SOPA DE PASTA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO A LARANXA

PATACA COCIDA

ARROZ CON PASAS

IOGUR

MOUSSE DE CHOCOLATE

Semana 4



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