



# SEN PROTEINA DE VACA



## DECEMBRO 2021



Semana 1

LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

CHÍCHAROS SALTEADOS

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

06/12/2021

FESTIVO

07/12/2021

GARAVANZOS CON VERDURAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

08/12/2021

FESTIVO

09/12/2021

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

10/12/2021

XUDIAS CON ALLADA

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

FROITA

Semana 3

13/12/2021

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

XURELO EN SALSAS VERDES

PATACA O VAPOR

FROITA

14/12/2021

SOPA DE FIDEOS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

15/12/2021

FABAS VEXETAIS

GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

16/12/2021

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

17/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

20/12/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR DE SOIA

21/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO A LARANXA

ARROZ CON PASAS

IOGUR DE SOIA DE CHOCOLATE

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021



Garante 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)