



LAXANTE



XANEIRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

BROCOLI A SALTEADO

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

EMPANADA DE IORK

ALBÓNDEGAS

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ INTEGRAL

PATACAS O VAPOR

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

XAMÓN ASADO EN SALSA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA ASADA EN SALSA

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ INTEGRAL

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 2

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

LENTELLAS CON CHOURIZO

PISTO

FABAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

XURELO O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

ARROZ INTEGRAL

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

Semana 4



Garante que estos menús foron 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 visita: www.arumeservicios.com