



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



XANEIRO 2022



LUNS

10/01/2022

BROCOLI A CASEIRA

COSTELETA DE PORCO EN SALS

ARROZ BRANCO

FROITA

MARTES

11/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

12/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

XOVES

13/01/2022

ESPAGUETTIS CON TOMATE

XURELO EN SALS DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

IOGUR DE SOIA

VENRES

14/01/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMÓN ASADO EN SALS

PURÉ DE PATACA

FROITA

Semana 1

17/01/2022

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR DE SOIA

18/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

19/01/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

20/01/2022

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FROITA

21/01/2022

FABADA

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

24/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

25/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E
LURAS

FROITA

26/01/2022

MINESTRA

CALDERETA DE TENREIRA

FIDEOS

FROITA

27/01/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

28/01/2022

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

31/01/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

Semana 4



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