



# SEN PORCO



## 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

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPGUETTIS CON TOMATE

ARROZ TRES DELICIAS

PEITUGA DE PAVO ASADA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

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

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

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 VEXETAIS

MINESTRA SALTEADA

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E  
LURAS

CALDERETA DE TENREIRA CON  
FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

MACARRONS CON BOLOÑESA  
VEXETAL

IOGUR

FROITA

FROITA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS  
FROITA

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 4



Garante que estos menús fueron 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](http://www.arumeservicios.com)