



# SEN FROITOS SECOS



## XANEIRO 2022



LUNS

10/01/2022

BROCOLI A SALTEADO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

MARTES

11/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

MÉRCORES

12/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

XOVES

13/01/2022

ESPGUETTIS CON TOMATE

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
ESPARRAGOS

IOGUR

VENRES

14/01/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

Semana 1

17/01/2022

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON  
CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR

18/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

VERDURAS

FROITA

19/01/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR ECOLÓXICO

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

25/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E  
LURAS

FROITA

26/01/2022

MINESTRA SALTEADA

CALDERETA DE TENREIRA CON  
FIDEOS

FROITA

27/01/2022

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

FROITA

28/01/2022

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

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 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](http://www.arumeservicios.com)