



# SEN PROTEINA DE VACA



## XANEIRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

BROCOLI A CASEIRA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPAGUETTIS CON TOMATE

ARROZ TRES DELICIAS

COSTELETA DE PORCO EN SALSAS

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

XAMÓN ASADO EN SALSAS

ARROZ BRANCO

PATACA O VAPOR

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
ESPARRAGOS

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

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

RAGOUT DE PORCO CON  
CHAMPIÑONS E CENORIAS

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

XURELO O FORNO

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

LENTELLAS VEXETAIS

MINESTRA

FABAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E  
LURAS

PEITUGA DE PAVO ASADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA



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