



# CELIACO



## SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

Semana 1

CREMA DE CABAZA

CREMA DE CABACIÑA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

FROITA

IOGUR

12/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

13/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

14/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

15/09/2022

TORTILLA DE PATACA

16/09/2022

ENSALADA TROPICAL

XARDA EN SALSA DE LIMON

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

ALBONDEGAS CON TOMATE

POLO O CHILINDRON

MACARRONS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

XARDIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FLAN

FROITA

FROITA

Semana 2

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

20/09/2022

SOPA DE LETRAS

21/09/2022

ENSALADILLA

22/09/2022

FABAS VEXETAIS

23/09/2022

ESPAGUETIS NAPOLITANA

ATÚN GUISADO

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

27/09/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

28/09/2022

SOPA DE PASTA

29/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

30/09/2022

ENSALADA TRICOLOR

POLO ASADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

XARDA CON ALLADA

LOMBO ASADO

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA GUISADA

VERDURAS

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

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

