



LAXANTE



OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

MARTES

04/10/2022

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS
PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE
FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

SOPA DE VERDURAS
POLO O CHILINDRON
ARROZ INTEGRAL
IOGUR

XOVES

06/10/2022

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO NATURAL ADUBADO
PATACAS ASADAS
FROITA

VENRES

07/10/2022

FABAS VEXETAIS
XARDA O FORNO
MACARRONS
FROITA

Semana 1

10/10/2022

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA ASADA
PATACA ASADA
IOGUR

11/10/2022

COLIFLOR O VAPOR
XAMON ASADO
BROCOLI
FROITA

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS
ATÚN GUISADO
MACARRONS
NATILLAS

14/10/2022

XUDIAS CON ALLADA
PEITUGA DE POLO
ARROZ INTEGRAL
FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE CABACIÑA
PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA
PATACA O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

18/10/2022

BROCOLI A CASEIRA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS
IOGUR

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
FROITA

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS
ARROZ INTEGRAL
IOGUR

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA
POLO O ALLO
MACARRONS
FROITA

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS
LOMBO NATURAL ADUBADO
PATACA GUISADA
IOGUR ECOLÓXICO

25/10/2022

ENSALADA MIXTA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO
MACARRONS
FROITA

26/10/2022

CREMA DE ESPINACAS
XARDA O FORNO
PATACAS O VAPOR
FROITA

27/10/2022

TORTILLA DE PATACA
REDONDO DE PESCADA O FORNO
XUDIAS SALTEADAS
IOGUR

28/10/2022

CREMA DE CABAZA
MILANESA
PATACAS ASADAS
FROITA

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

