



LAXANTE



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

LENTELLAS VEXETAIS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ INTEGRAL

PATACAS O VAPOR

FROITA

IOGUR

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

COLIFLOR O VAPOR

ENSALADA CON GARAVANZOS

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA TROPICAL

XARDA O FORNO

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

ALBONDEGAS CON TOMATE

POLO O CHILINDRON

MACARRONS

PISTO DE VERDURAS

PATACAS O VAPOR

PISTO DE VERDURAS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

FLAN

FROITA

FROITA

Semana 2

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE VERDURAS

BROCOLI A CASEIRA

FABAS VEXETAIS

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

ATÚN GUISADO

PEITUGA DE POLO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

LENTELLAS A CASEIRA

XUDIAS CON XAMÓN

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

XAMON ASADO

XARDA CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA GUISADA

PISTO DE VERDURAS

BROCOLI

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

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

