



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

MARTES

04/10/2022

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

ENSALADILLA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

VENRES

07/10/2022

FABAS VEXETAIS

XARDA O FORNO

PASTA SALTEADA

FROITA

Semana 1

10/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

11/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

14/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

18/10/2022

ENSALADILLA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA

GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ASADO

PATACA GUISADA

IOGUR DE SOIA

25/10/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

26/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

27/10/2022

TORTILLA DE PATACA

ARROZ MILANESA

IOGUR DE SOIA

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

FROITA

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

