



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



## 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  
RAGOUT DE PORCO CON  
CHAMPIÑONS E CENORIAS

LENTELLAS VEXETAIS  
PESCADA A MARIÑEIRA  
PATACA O VAPOR  
IOGUR DE SOIA

12/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ESPAGUETIS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

13/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

14/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

15/09/2022

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA ASADA

XARDIÑEIRA

FROITA

16/09/2022

ENSALADA TROPICAL

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

20/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

21/09/2022

ENSALADILLA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO  
E PEREXIL

FROITA

22/09/2022

FABAS VEXETAIS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

FROITA

23/09/2022

TALLARINA A NAPOLITANA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

26/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

PATACA GUISADA

IOGUR DE SOIA

27/09/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

XAMÓN ASADO EN SALSA

VERDURAS

FROITA

28/09/2022

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA CON ALLADA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

29/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

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)

