



# SEN FROITOS SECOS



## OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

04/10/2022

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

ENSALADILLA CON OVO

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ASADAS

FROITA

VENRES

07/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

PASTA SALTEADA

FROITA

Semana 1

10/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

IOGUR

11/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

FIDEOS CON ATUN GUISADO

NATILLAS

14/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

18/10/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACA GUISADA

IOGUR ECOLÓXICO

25/10/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

FROITA

26/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

27/10/2022

TORTILLA DE PATACA

ARROZ MILANESA

IOGUR

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

MILANESA

PATACAS ASADAS

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús son 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](http://www.arumeservicios.com)

