



SEN FROITOS SECOS



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

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR

FROITA

IOGUR

12/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

13/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

14/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

15/09/2022

TORTILLA DE PATACA

16/09/2022

ENSALADA TROPICAL

XARDA EN SALSA DE LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A GALEGA

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O CHILINDRON

ESPAGUETIS SALTEADOS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

XARDIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FLAN

FROITA

FROITA

Semana 2

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

20/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

21/09/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E
MAHONESA

22/09/2022

FABAS ESTUFADAS

23/09/2022

PASTA A NAPOLITANA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

TAQUIÑOS DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

FROITA

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

27/09/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

28/09/2022

LENTELLAS A CASEIRA

29/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

XARDA CON ALLADA

LOMBO ASADO

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA GUISADA

VERDURAS

BROCOLI E CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

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

