



# SEN OVO



## OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL  
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS  
IOGUR

MARTES

04/10/2022

PASTA SALTEADA CON VERDURAS  
PESCADA O FORNO  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

SOPA DE PASTA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ BRANCO  
IOGUR

XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA  
LOMBO ASADO  
PATACA ASADA  
FROITA

VENRES

07/10/2022

FABAS VEXETAIS  
XARDA O FORNO  
MACARRONS  
FROITA

Semana 1

10/10/2022

SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA  
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA 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  
ATÚN GUISADO  
MACARRONS  
IOGUR

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

BROCOLI A CASEIRA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS  
IOGUR

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA  
GUISO DE BACALLAO CON PATACAS  
FROITA

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDEGAS  
ARROZ BRANCO  
IOGUR

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA  
POLO O ALLO  
MACARRONS  
FROITA

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS  
LOMBO ASADO  
PATACA GUISADA  
IOGUR ECOLÓXICO

25/10/2022

ENSALADA MIXTA  
TAQUIÑO DE POLO GUISADO  
MACARRONS  
FROITA

26/10/2022

CREMA DE CENORIA  
XARDA O FORNO  
PATACA O VAPOR  
FROITA

27/10/2022

SOPA DE PASTA  
ARROZ MILANESA  
IOGUR

28/10/2022

CREMA DE CABAZA  
PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA  
PATACA ASADA  
FROITA

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

