



SEN OVO



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

LENTELLAS VEXETAIS

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

FROITA

IOGUR

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

ENSALADA CON GARAVANZOS

MACARRONS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA TROPICAL

XARDA EN SALSA DE LIMON

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA ASADA

POLO O CHILINDRON

MACARRONS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

XARDIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE PASTA

CREMA DE CENORIA

FABAS VEXETAIS

PASTA A NAPOLITANA

ATÚN GUISADO

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS A CASEIRA

XUDIAS CON XAMÓN

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

XARDA CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA GUISADA

VERDURAS

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS

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

