



# SEN LEGUMINOSAS



## OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

04/10/2022

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

SOPA DE CABELLIN

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

VENRES

07/10/2022

BROCOLI A CASEIRA

XARDA O FORNO

PASTA SALTEADA

FROITA

Semana 1

10/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR

11/10/2022

SOPA DE PIÑONS

XAMON ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

FIDEOS

IOGUR

14/10/2022

SOPA DO DIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

18/10/2022

BROCOLI A CASEIRA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Semana 3

24/10/2022

PISTO

LOMBO ASADO

PATACA GUISADA

IOGUR ECOLÓXICO

25/10/2022

ENSALADA MIXTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

26/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

27/10/2022

TORTILLA DE PATACA

REDONDO DE PESCADA O FORNO

COLIFLOR O VAPOR

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)

