



SEN LEGUMINOSAS



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

SOPA DE CABELLIN

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

IOGUR

12/09/2022

SOPA DE PIÑONS

13/09/2022

CREMA DE PATACA

14/09/2022

ESPIRAIS SALTEADOS

15/09/2022

TORTILLA DE PATACA

16/09/2022

ENSALADA TROPICAL

XARDA EN SALSA DE LIMON

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA ASADA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ESPAGUETIS SALTEADOS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

PISTO DE VERDURAS

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

CREMA DE CENORIA

22/09/2022

BROCOLI A CASEIRA

23/09/2022

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE POLO

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

ENSALADA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

ENSALADA TRICOLOR

27/09/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

28/09/2022

SOPA DE FIDEOS

29/09/2022

PISTO

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

XAMON ASADO

XARDA CON ALLADA

LOMBO ASADO

REDONDO DE PESCADA O FORNO

PATACA GUISADA

BROCOLI

BROCOLI E CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 4

Garante que estos menús foron 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

