



SEN PEIXE



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

POTAXE DE LENTELLAS

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA 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

PEITUGA DE POLO

LOMBO NATURAL ADUBADO

TENREIRA ASADA EN SALSA

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O CHILINDRON

ESPAGUETIS SALTEADOS

VERDURAS

PATACA 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

TORTILLA FRANCESA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

TAQUIÑOS DE TENREIRA

TORTILLA DE PATACA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

FROITA

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

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XAMÓN ASADO EN SALSA

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

PATACA GUISADA

MINESTRA

BROCOLI CON CENORIA

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

