



# SEN PROTEINA DE VACA



## 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  
RAGOUT DE PORCO CON  
CHAMPIÑONS E CENORIAS

LENTELLAS VEXETAIS  
PESCADA A MARIÑEIRA  
PATACA O VAPOR  
IOGUR DE SOIA

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

Semana 2

XARDA EN SALSA DE LIMON

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

XAMON ASADO

POLO O CHILINDRON

ESPAGUETIS SALTEADOS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

XARDIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

20/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

21/09/2022

CREMA DE CENORIA

22/09/2022

FABAS VEXETAIS

23/09/2022

TALLARINA A NAPOLITANA

Semana 3

ATÚN GUISADO

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO  
E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

26/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

27/09/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

28/09/2022

LENTELLAS VEXETAIS

29/09/2022

XUDIAS REFOGADAS

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

Semana 4

POLO ASADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

XARDA CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA GUISADA

VERDURAS

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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](http://www.arumeservicios.com)

