



# LAXANTE



## NOVIEMBRE 2022



	LUNS 31/10/2022	MARTES 01/11/2022	MÉRCORES 02/11/2022	XOVES 03/11/2022	VENRES 04/11/2022
Semana 1		FESTIVO	SOPA DE VERDURAS POLO O CHILINDRON COLIFLOR O VAPOR FROITA	XUDIAS CON ALLADA XARDA O FORNO MACARRONS IOGUR	CALDO VEXETAL FILETE RUSO ARROZ INTEGRAL FROITA
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
	CREMA DE CABAZA XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ INTEGRAL IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS POLO O ALLO PISTO DE VERDURAS FROITA	MACARRONS INTEGRAIS O FORNO PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS O VAPOR IOGUR ECOLÓXICO	SOPA DE VERDURAS TENREIRA ASADA EN SALSA ARROZ INTEGRAL FROITA	FABAS VEXETAIS FOGONEIRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
Semana 2	SOPA DE VERDURAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR	CREMA DE VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ INTEGRAL FROITA	PISTO CALDERETA DE TENREIRA MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	SOPA DE VERDURAS XAMON ASADO PATACA COCIDA IOGUR
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
	COLIFLOR A GALEGA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	CREMA DE ESPINACAS POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS FOGONEIRO O FORNO ARROZ INTEGRAL FROITA	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI IOGUR
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
Semana 3	TORTILLA DE CABAÑA TACO DE VERDURAS SUPERFOOD IOGUR	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS LOMBO NATURAL ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR		
	<p>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 desaxa consultar o menú online visite: <a href="http://www.arumeservicios.com">www.arumeservicios.com</a></p>				

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 desaxa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

