



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



## NOVEMBRO 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 ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA XARDA EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR DE SOIA	CALDO VEXETAL XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA		
	Semana 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	
		CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS IOGUR DE SOIA	GARAVANZOS ESTUFADOS POLO O ALLO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA EN SALSA VERDE PATACA O VAPOR IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ FROITA	FABADA FOGONEIRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	
		Semana 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
			SOPA DE ESTRELIÑAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR DE SOIA	CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALLO FROITA	MINESTRA CALDERETA DE TENREIRA FIDEOS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	SOPA DE PIÑONS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS IOGUR DE SOIA
Semana 4			21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
	COLIFLOR A GALEGA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS IOGUR DE SOIA		CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ FROITA	SOPA DE FIDEOS XAMÓN ASADO EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI CON CENORIA IOGUR DE SOIA	
	Semana 5		28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
		TORTILLA DE CABAÑÑA ARROZ MILANESA IOGUR DE SOIA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS Lombo ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DE SOIA			

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

