



SEN PORCO



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	SOPE DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA XARDA EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR	CALDO VEXETAL TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO FROITA
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
	CREMA DE CABAZA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS POLO O ALLO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS O VAPOR IOGUR ECOLÓXICO	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ 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
	SOPA DE ESTRELIÑAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR	CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALAO FROITA	MINESTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA FIDEOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	SOPA DE PIÑONS PEITUGA DE POLO PATACA COCIDA IOGUR
21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
COLIFLOR A GALEGA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA	SOPA DE FIDEOS TENREIRA ASADA EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA IOGUR DE CHOCOLATE	
28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
TORTILLA DE CABAÇÑA TACO DE VERDURAS SUPERFOOD IOGUR	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR FROITA	CHÍCHAROS SALTEADOS CON PATACAS ROLIÑO PRIMAVERA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR			

Garante que estes 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 desexas consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com

