



SEN FROITOS SECOS



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 ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA XARDA EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR	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	GARAVANZOS ESTUFADOS POLO O ALLO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS O VAPOR IOGUR ECOLÓXICO	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	CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALLO FROITA	MINESTRA SALTEADA 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
Semana 4			21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
	COLIFLOR A GALEGA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR		CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA	SOPA DE FIDEOS ALBÓNDEGAS PURÉ DE PATACA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA IOGUR DE CHOCOLATE	
	Semana 5		28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
		TORTILLA DE CABAÑEIRA ARROZ MILANESA 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			

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

