



# LAXANTE



## DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

Semana 1

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

ARROZ INTEGRAL

PATACAS

FROITA

FROITA

05/12/2022

SOPA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA

ARROZ INTEGRAL

IOGUR ECOLÓXICO

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

LENTELLAS A CASEIRA

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CREMA VEXETAL

LOMBO ASADO

BROCOLI

FROITA

Semana 2

12/12/2022

CALDO GALEGO

XARDA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

13/12/2022

CREMA DE CABAZA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

14/12/2022

FABAS VEXETAIS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

15/12/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

16/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

MACARRONS

FROITA

Semana 3

19/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS

FLAN

20/12/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

XUDIAS SALTEADAS

FROITA

21/12/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

22/12/2022

SOPA DE VERDURAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ INTEGRAL

PALMEIRA DE HOXALDRE

23/12/2022

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de 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)

