



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



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 CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/12/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

LENTELLAS A CASEIRA

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CREMA VEXETAL

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ATÚN GUISADO

LOMBO ASADO

FIDEOS

PURÉ DE CENORIA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

12/12/2022

CALDO GALEGO

13/12/2022

CREMA DE CABAZA

14/12/2022

FABADA

15/12/2022

SOPA DE VERDURAS

16/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

XARDA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

XAMON ASADO

POLO O ALLO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

19/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

20/12/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

21/12/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

22/12/2022

SOPA DE NADAL

23/12/2022

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ MILANESA

XARDA EN SALSA DE LIMON

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA COCIDA

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

PALMERA DE CHOCOLATE

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

