



# LAXANTE



## XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

BRECOL A CASEIRA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

FILETE RUSO

XUDIAS SALTEADAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ CON VERDURAS

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO O ALLO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TENREIRA ASADA EN SALSA

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

PISTO DE VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ INTEGRAL

PATACA GUISADA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

PISTO

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE VERDURAS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FOGONEIRO O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

IOGUR

ARROZ INTEGRAL

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

PATACA COCIDA

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

COLIFLOR A GALEGA

CREMA DE ESPINACAS

BOLOÑESA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visitar: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

