



LAXANTE



FEBREIRO 2023



LUNS

30/01/2023

MARTES

31/01/2023

MÉRCORES

01/02/2023

XOVES

02/02/2023

VENRES

03/02/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

LENTELLAS ESTUFADAS

BACALLO O FORNO

ALBÓNDEGAS

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

ARROZ INTEGRAL

PISTO DE VERDURAS

BROCOLI

FROITA

FROITA

IOGUR

06/02/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

07/02/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

08/02/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

09/02/2023

CREMA DE CABACIÑA

10/02/2023

FABAS VEXETAIS

XAMON ASADO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LOMBO ASADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

XUDIAS SALTEADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ INTEGRAL

PURÉ DE PATACA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/02/2023

SOPA DE VERDURAS

14/02/2023

XUDIAS CON ALLADA

15/02/2023

LENTELLAS A CASEIRA

16/02/2023

CREMA VEXETAL

17/02/2023

SOPA DE COCIDO

BACALLO ESTUFADO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSAS VERDE

FILETE RUSO

COCIDO

MACARRONS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FLOR DE ENTROIDO

Semana 3

20/02/2023

VACACIONES DE ENTROIDO

21/02/2023

VACACIONES DE ENTROIDO

22/02/2023

VACACIONES DE ENTROIDO

23/02/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

ATÚN GUISADO

MACARRONS

IOGUR

24/02/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 4

27/02/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XARDA CON ALLADA

PATACAS COCIDAS

FLAN

28/02/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

PEITUGA DE POLO

PISTO DE VERDURAS

FROITA

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo de principios dietético-nutricionales 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 visita: www.arumeservicios.com

