



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



## XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

BROCOLI A CASEIRA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XARDA EN SALSA DE LIMON

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

PATACA O VAPOR

ARROZ CON VERDURAS

ESPAGUETIS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CODIÑOS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

POLO O ALLO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PATACA GUISADA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

MINESTRA

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

ARROZ CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

COLIFLOR A GALEGA

CREMA DE CENORIA

BOLOÑESA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 4

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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

