



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



FEBREIRO 2023



LUNS

30/01/2023

MARTES

31/01/2023

MÉRCORES

01/02/2023

XOVES

02/02/2023

VENRES

03/02/2023

Semana 1

POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS ESTUFADAS
GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO EN SALSAS	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA
	XARDIÑEIRA	BROCOLI CON CENORIA
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA

06/02/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

07/02/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

08/02/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

09/02/2023

CREMA CAMPEIRA

POLO O CHILINDRON

PURÉ DE PATACA

FROITA

10/02/2023

FABAS VEXETAIS

XARDA O FORNO

PATACA PANADEIRA

FROITA

Semana 2

13/02/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

14/02/2023

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

15/02/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

16/02/2023

CREMA VEXETAL

XAMÓN ASADO EN SALSAS

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

17/02/2023

SOPA DO DIA

CARNE DE COCIDO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

PALMEIRA DE HOXALDRE

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

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

24/02/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

27/02/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XARDA CON ALLADA

PATACA COCIDA

IOGUR DE SOIA

28/02/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

FROITA

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

Semana 5

Garante que estas 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 visita: www.arumeservicios.com

