

# SEN LEGUMINOSAS



## XANEIRO 2023



LUNS

09/01/2023

BRECOL A CASEIRA

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

MARTES

10/01/2023

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

MÉRCORES

11/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

XOVES

12/01/2023

PISTO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ESPAGUETIS SALTEADOS

IOGUR

VENRES

13/01/2023

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

16/01/2023

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR

17/01/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

POLO O ALLO

VERDURAS

FROITA

18/01/2023

CODIÑOS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR ECOLÓXICO

19/01/2023

SOPA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

20/01/2023

MACARRONS SALTEADOS

FOGONEIRO O FORNO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 2

23/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR

24/01/2023

CREMA DE VERDURAS

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

25/01/2023

PISTO

TENREIRA ASADA

FIDEOS

FROITA

26/01/2023

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

ENSALADA

FROITA

27/01/2023

SOPA DE PIÑONS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 3

30/01/2023

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

31/01/2023

CREMA DE CENORIA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA GUISADA

FROITA

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

Semana 4

Garanté 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 materiais primas de 1ª calidade. Se desina consultar o menú online visitando [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com).

