



Verán 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/08/2023

PASTA SALTEADA
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E OLIVAS
FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Ensalada de polo con verduras e noces

Lácteo

02/08/2023

CREMA DE CENORIAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Chicharos con dados de lombo e quinoa

Froita

03/08/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Salmón a plancha con verduriñas salteadas

Lácteo

04/08/2023

ENSALADA DE ARROZ
XURELO O FORNO
XUDIAS REFOGADAS
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Minestra de verduras con taquiños de xamón

Lácteo

07/08/2023

CREMA CAMPEIRA
POLO ASADO
PATACA GUISADA
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

08/08/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN
BOLOÑESA VEXTAL
MACARRONS
FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Lácteo

09/08/2023

LENTELLAS A CASEIRA
EMPANADOS DE PEIXE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Ensalada de polo

Lácteo

10/08/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO
LOMBO ADUBADO
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Froita

11/08/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS
SAN PEDRO O FORNO
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Verduras con magro salteado

Lácteo

Semana 2

14/08/2023

ENSALADA PRIMAVERA
ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa
Froita

15/08/2023

FESTIVO

16/08/2023

ENSALADA ITALIANA
SAN PEDRO O FORNO
BROCOLI E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

17/08/2023

XUDIAS CON CHOURIZO
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de lombo
Lácteo

Froita

18/08/2023

ENSALADA TROPICAL
TAQUIÑO DE POLO GUISADO
MACARRONS
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Salmon o forno con verduras salteadas
Froita

Semana 3

21/08/2023

FABAS CON VERDURAS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Pescada a plancha con ensalada con froitos secos

Lácteo

22/08/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Dados de lombo salteados con quinoa

Lácteo

23/08/2023

CROQUETAS
ATUN GUISADO
FIDEOS
FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Tenreira con arroz e verduras

Froita

24/08/2023

CREMA DE CENORIA
POLO O ALLO
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Froita

25/08/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
PESCADA A GALEGA
PATACA COCIDA
FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Chicharos con dados de lombo e quinoa

Lácteo

Semana 4

28/08/2023

ENSALADA MIXTA
LASAÑA BOLOÑESA
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

29/08/2023

FABAS ESTUFADAS
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e

30/08/2023

EMPANADA DE XAMON IORK
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
PURE DE CENORIA
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

31/08/2023

CREMA DE CABAZA
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con

01/09/2023

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
POLO ASADO
ARROZ
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

