



# Verán 2023



## xuño-xullo



Semana

**LUNS**

26/06/2023

CROQUETAS  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS  
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita  
Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes  
Lácteo

**MARTES**

27/06/2023

FABAS CON CABAZA  
EMPANADOS DE PEIXE  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita  
Dados de polo con verduras e patacas  
Froita

**MÉRCORES**

28/06/2023

MINESTRA CON XAMÓN  
ESTUFADO DE TENREIRA CON ARROZ E VERDURAS  
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  
Codiños salteados con salmón e brocoli  
Lácteo

**XOVES**

29/06/2023

MACARRONS CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO  
IOGUR

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

**VENRES**

30/06/2023

SOPA DE CABELLIN  
POLO ASADO  
ARROZ  
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita  
Ensalada de atun e pataca cocida  
Lácteo

Semana

03/07/2023

CREMA DE CABAZA  
RAGOUT DE PORCO CON  
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Lácteo

04/07/2023

ENSALADA DE PASTA  
PESCADA A MARINEIRA  
PATACAS O VAPOR  
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita  
Dados de tenreira salteados con verduras e quinoa  
Froita

05/07/2023

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE  
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

06/07/2023

LENTELLAS A CASEIRA  
RABAS  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO  
IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Verduras guisadas con dados de lombo  
Froita

07/07/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS  
POLO O CHILINDRON  
VERDURAS  
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita  
Arroz salteado con bacallao e verduras  
Lácteo

Semana

10/07/2023

CREMA DE CABAZA  
ESTUFADO DE CARNE A XARDIÑEIRA  
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita  
Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

11/07/2023

**FESTIVO**

12/07/2023

ESPIRAIS O FORNO  
SAN PEDRO O FORNO  
PATACA PANADEIRA  
IOGUR

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural  
Ensalada de polo  
Lácteo

13/07/2023

SOPA DE CABELLIN  
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ  
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita  
Brocoli salteado con bacallao e pataca  
Froita

14/07/2023

POTAXE DE LENTELLAS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita  
Verduras con magro salteado e patacas  
Lácteo

Semana

17/07/2023

CREMA DE CABAÇA  
PUCHERO DE POLO CON PATACAS  
IOGUR

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

18/07/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE PESCADA O FORNO  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de lombo  
Lácteo

19/07/2023

CREMA DE VERDURAS  
ESTUFADO DE PORCO CON CHÍCHAROS  
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  
Cabaciña rechea de atún e pataca cocida  
Lácteo

20/07/2023

ENSALADA CON GARABANZOS  
FIDEOS GUISADOS CON ATÚN  
FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural  
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Lácteo

21/07/2023

CROQUETAS  
POLO O FORNO  
ARROZ  
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita  
Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña  
Froita

Semana

24/07/2023

XUDIAS CON ALLADA  
LASAÑA BOLOÑESA  
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  
Verduras guisadas con dados de tenreira  
Lácteo

25/07/2023

**FESTIVO**

26/07/2023

ENSALADILLA  
RABAS  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Lombo a plancha con ensalada con froitos secos  
Froita

27/07/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  
PASTA SALTEADA  
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita  
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Lácteo

28/07/2023

ARROZ TRES DELICIAS  
PESCADA CON ALLADA  
BROCOLI E CENORIA  
IOGUR

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Froita

Semana

31/07/2023

ENREXADO DE POLO  
LOMBO ASADO  
PATACA PANADEIRA  
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita  
Arroz salteado con taquiños de salmón e Froita



Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

