



VERÁN 2023



LUNS

04/09/2023

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS, CENORIAS E PATACAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa

Lácteo

MARTES

05/09/2023

FABAS CON VERDURAS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Ensalada de polo con verduras e noces

Froita

MÉRCORES

06/09/2023

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO ASADO
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Lácteo

XOVES

07/09/2023

BRECOL A CASEIRA
EMPANADOS DE PEIXE
ARROZ

IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de xamón

Froita

VENRES

08/09/2023

CREMA DE CENORIA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
XARDIÑERIA

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Salmon a plancha con verduras salteadas

Lácteo

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 visite: www.arumeservicios.com



Semana 1