



# LAXANTE



## OUTUBRO 2023



### LUNS

02/10/2023

CREMA DE ESPINACAS

ATÚN GUIADO

MACARRONS

IOGUR

### MARTES

03/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

### MÉRCORES

04/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS

IOGUR

### XOVES

05/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

### VENRES

06/10/2023

FABAS VEXETAIS

FILETE RUSO

BROCOLI

FROITA

Semana 1

09/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

XAMON ASADO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR ECOLÓXICO

10/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

11/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

NON LECTIVO

Semana 2

16/10/2023

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON PATACAS

FROITA

17/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

18/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

POLO O ALLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

19/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

20/10/2023

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

FROITA

Semana 3

23/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

24/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

25/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

26/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

ATÚN GUIADO

MACARRONS

FLAN

27/10/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 4

30/10/2023

TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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](http://www.arumeservicios.com)

