



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

12/09/2023

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE CERDO CON SALSA DE SOIA E PATACAS

FROITA

MÉRCORES

13/09/2023

ENSALADA ITALIANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

XOVES

14/09/2023

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

15/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR DE SOIA

Semana 1

18/09/2023

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

19/09/2023

ENSALADILLA

FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON

LEITUGA E TOMATE

FROITA

20/09/2023

ENSALADA COMPLETA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

21/09/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

22/09/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

25/09/2023

ENSALADA TROPICAL

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/09/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

IOGUR DE SOIA

27/09/2023

FABAS CON CHOURIZO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

28/09/2023

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

29/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

Garante que estos menús fueron 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

