

# SEN FROITOS SECOS

## SETEMBRO 2023



Semana 1

LUNS

11/09/2023

CHICHAROS CON XAMON  
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON  
MACARRONS

FROITA

MARTES

12/09/2023

CREMA DE CABAZA  
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

13/09/2023

ENSALADA DE PASTA  
PESCADA A GALEGA  
PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

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

Semana 2

18/09/2023

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/09/2023

ENSALADILLA CON OVO

FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE  
LIMON

LEITUGA E TOMATE

FROITA

20/09/2023

ENSALADA COMPLETA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

21/09/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO NATURAL ADUBADO EN  
SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

22/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

BROCOLI E CENORIA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 3

25/09/2023

ENSALADA TROPICAL

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/09/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

IOGUR

27/09/2023

FABAS CON CHOURIZO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

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

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE  
TOMATE

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

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](http://www.arumeservicios.com)

