



# SEN LEGUMINOSAS



## OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRA

ENSALADA TROPICAL

CREMA CAMPEIRA

COLIFLOR A GALEGA

ATÚN GUISADO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XAMON ASADO

MACARRONS SALTEADOS

MACARRONS SALTEADOS

PISTO DE VERDURAS

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 1

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

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

CREMA DE CABACIÑA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

POLO O CHILINDRON

PESCADA O FORNO

FESTIVO

NON LECTIVO

PATACAS ESTUFADAS

CENORIA SALTEADA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

PISTO

CREMA DE CABACIÑA

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS A NAPOLITANA

XARDA O FORNO

TENREIRA ASADA EN SALSA

POLO O ALLO

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

PATACA COCIDA

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

PATACAS CON BROCOLI

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

CALDO VEXETAL

COLIFLOR A GALEGA

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO ASADO

XARDA A MARIÑEIRA

LOMBO NATURAL ADUBADO

ATÚN GUISADO

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ BRANCO

PATACAS O ROMERO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

FLAN

FROITA

Semana 4

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

CREMA DE CABAZA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

PEITUGA DE POLO

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 5

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

