



SEN PROTEINA DE VACA



SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS
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

GARAVANZOS CON VERDURAS
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

BROCOLI A CASEIRA
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
LOMBO EN SALSA
TOMATE NATURAL
IOGUR DE SOIA

27/09/2023

FABAS VEXETAIS
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
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

