



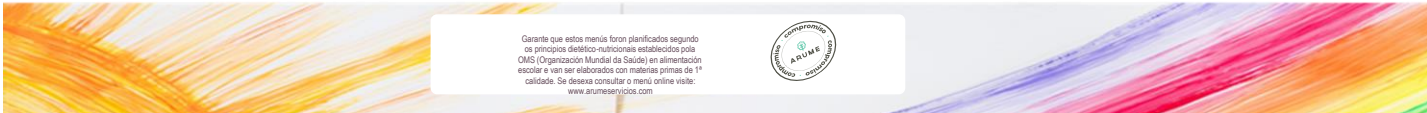
SEN SAL



OUTUBRO 2023



| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|----------|------------------------------|--|--|-----------------------------------|--------------------------|
| | 02/10/2023 | 03/10/2023 | 04/10/2023 | 05/10/2023 | 06/10/2023 |
| Semana 1 | CREMA DE CENORIA | LENTELLAS VEXETAIS | ENSALADA TROPICAL | CREMA CAMPEIRA | FABAS VEXETAIS |
| | XURELO O FORNO | POLO ESTUFADO CON PATACAS | PESCADA EN SALSA | LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS | XAMÓN ASADO |
| | FIDEO | | CODIÑOS SALTEADOS | XARDIÑEIRA | PURÉ DE CENORIA |
| | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA |
| | 09/10/2023 | 10/10/2023 | 11/10/2023 | 12/10/2023 | 13/10/2023 |
| Semana 2 | CREMA DE CABAZA E CABACIÑA | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA | LENTELLAS VEXETAIS | | |
| | GUIZO DE PORCO CON ARROZ | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS | PESCADA O FORNO | FESTIVO | NON LECTIVO |
| | | PATACAS ESTUFADAS | CHÍCHAROS CON CENORIAS | | |
| | IOGUR ECOLÓXICO | FROITA | FROITA | | |
| | 16/10/2023 | 17/10/2023 | 18/10/2023 | 19/10/2023 | 20/10/2023 |
| Semana 3 | FABAS VEXETAIS | CREMA DE CABACIÑA | GARAVANZOS ESTUFADOS | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO | MACARRONS SALTEADOS |
| | XARDA EN SALSA VERDE | LOMBO ASADO | POLO ASADO | XAMÓN ASADO | PESCADA A GALEGA |
| | CHICHAROS CON PATACA | MACARRONS SALTEADOS | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO | ARROZ BLANCO | BROCOLI CON PATACA |
| | FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA |
| | 23/10/2023 | 24/10/2023 | 25/10/2023 | 26/10/2023 | 27/10/2023 |
| Semana 4 | ENSALADA MIXTA | CALDO VEXETAL | FABAS VEXETAIS | CREMA CAMPEIRA | GARAVANZOS CON ESPINACAS |
| | POLO ASADO | XARDA A MARIÑEIRA | LOMBO ASADO | XURELO O FORNO | ARROZ CON VERDURAS |
| | ARROZ BLANCO | PATACAS O ROMERO | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | FIDEO | |
| | IOGUR | FROITA | FROITA | FLAN | FROITA |
| | 30/10/2023 | 31/10/2023 | 01/11/2023 | 02/11/2023 | 03/11/2023 |
| Semana 5 | TALLARINS SALTEADOS | CREMA DE CABAZA | | | |
| | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA | PAELLA DE POLO E VERDURAS | | | |
| | BROCOLI CON CENORIA | | | | |
| | FROITA | FROITA | | | |



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 desexas consultar o menú online visita www.arumeservicios.com

