



LAXANTE



NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

ENSALADA TROPICAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

07/11/2023

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

08/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

09/11/2023

CREMA DE CABAZA

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR ECOLÓXICO

10/11/2023

SOPA DE VERDURAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

Semana 2

13/11/2023

BRECOL A CASEIRA

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS GUISADAS

IOGUR

14/11/2023

SOPA DE VERDURAS

POLO O ALLO

PISTO DE VERDURAS

FROITA

15/11/2023

TORTILLA DE PATACA

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

16/11/2023

CREMA DE VERDURAS

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

17/11/2023

ENSALADA COMPLETA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

Semana 3

20/11/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI

FROITA

21/11/2023

CHICHAROS CON XAMON

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

IOGUR

22/11/2023

COLIFLOR O VAPOR

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

23/11/2023

SOPA DE VERDURAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUISADAS

IOGUR

24/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS

MACARRONS

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

PEITUGA DE POLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

28/11/2023

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

29/11/2023

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

30/11/2023

SOPA DE VERDURAS

POLO O ALLO

PATACAS GUISADAS

FROITA

01/12/2023

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 visite: www.arumeservicios.com

