



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



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

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR DE SOIA

06/11/2023

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

07/11/2023

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

08/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

09/11/2023

CREMA DE CABAZA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

10/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

Semana 2

13/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

14/11/2023

SOPA DO DIA

POLO O ALLO

XARDINEIRA

FROITA

15/11/2023

TORTILLA DE PATACA

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

16/11/2023

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

17/11/2023

ENSALADA COMPLETA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

Semana 3

20/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

21/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

22/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

FROITA

23/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

24/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

28/11/2023

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

29/11/2023

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

30/11/2023

SOPA DE VERDURAS

POLO O ALLO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

01/12/2023

Semana 5

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 visite: www.arumeservicios.com

