



SEN FROITOS SECOS



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

06/11/2023

TORTILLA DE PATACA

07/11/2023

FABAS ESTUFADAS

08/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

09/11/2023

CREMA DE CABAZA

10/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 2

13/11/2023

BRECOL A CASEIRA

14/11/2023

SOPA DE CABELLIN

15/11/2023

TORTILLA DE PATACA

16/11/2023

CREMA DE VERDURAS

17/11/2023

ENSALADA COMPLETA

PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

TORTILLA FRANCESA

PATACAS GUIADAS

XARDINEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

21/11/2023

CHICHAROS CON XAMON

22/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

23/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

24/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

XARDA A MARIÑEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS

BROCOLI E CENORIA

PATACAS GUIADAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABAÇIÑA

28/11/2023

CODIÑOS CON TOMATE

29/11/2023

TORTILLA DE PATACA

30/11/2023

SOPA DE VERDURAS

01/12/2023

PAELLA DE POLO E VERDURAS

PESCADA O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

POLO O ALLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PATACAS GUIADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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

