



# SEN LEGUMINOSAS



## 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

CREMA DE CABACIÑA

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

TORTILLA DE PATACA

07/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

08/11/2023

SOPA DE VERDURAS

09/11/2023

CREMA DE CABAZA

10/11/2023

SOPA DE PASTA

LOMBO ASADO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

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 A PRANCHA

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

PISTO DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

SOPA DE PASTA

21/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

22/11/2023

CREMA DE CENORIA

23/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

24/11/2023

CREMA DE CABACIÑA

XARDA A MARIÑEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

PESCADA O FORNO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS

BROCOLI E CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

PATACAS GUISADAS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

28/11/2023

MACARRONS CON TOMATE

29/11/2023

TORTILLA DE PATACA

30/11/2023

SOPA DE VERDURAS

01/12/2023

PEITUGA DE POLO

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

PATACAS GUISADAS

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](http://www.arumeservicios.com)

