



# LAXANTE



## XANEIRO 2024



### LUNS

08/01/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

### MARTES

09/01/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

### MÉRCORES

10/01/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

### XOVES

11/01/2024

PISTO

POLO O ALLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

### VENRES

12/01/2024

SOPA DE VERDURAS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI

IOGUR

Semana 1

15/01/2024

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

16/01/2024

CALDO GALEGO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS

IOGUR

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUIADAS

FROITA

18/01/2024

FABAS VEXETAIS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 2

22/01/2024

XUDIAS CON PATACAS E ALLADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PATACA COCIDA

FROITA

24/01/2024

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA ASADA

BROCOLI

IOGUR

25/01/2024

CREMA DE ESPINACAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ATÚN GUIADO

MACARRONS

FROITA

Semana 3

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

30/01/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

POLO ASADO

BROCOLI

FROITA

31/01/2024

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

FLAN

01/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA

FROITA

02/02/2024

SOPA DE VERDURAS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) 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)

