



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
TENREIRA ASADA EN SALSA
XARDIÑEIRA
FROITA

MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS SALTEADOS
FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

POTAXE DE GARAVANZOS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA O VAPOR CON PEREXIL
IOGUR DE SOIA

XOVES

11/01/2024

MINESTRA
POLO O ALLO
ARROZ BRANCO
FROITA

VENRES

12/01/2024

SOPA DE PIÑONS
XARDA A MARIÑEIRA
BROCOLI CON CENORIA
IOGUR DE SOIA

Semana 1

15/01/2024

TORTILLA DE CABACIÑA
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

16/01/2024

CALDO GALEGO
GALLO SAN PEDRO O FORNO
MACARRONS SALTEADOS
IOGUR DE SOIA

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS
LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA
PATACAS ESTUFADAS
FROITA

18/01/2024

FABAS VEXETAIS
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
IOGUR DE SOIA

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

Semana 2

22/01/2024

XUDIAS CON ALLADA
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO
IOGUR DE SOIA

23/01/2024

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E PATACAS
FROITA

24/01/2024

TORTILLA DE PATACA
TENREIRA ASADA
BROCOLI CON CENORIA
IOGUR DE SOIA

25/01/2024

CREMA DE CENORIA
PAELLA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
ATÚN GUISADO
FIDEOS
FROITA

Semana 3

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS
GUIZO DE PORCO CON PATACAS
FROITA

30/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA
POLO ASADO
VERDURAS
FROITA

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
PESCADA EN SALSA
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
IOGUR DE SOIA

01/02/2024

02/02/2024

Semana 4

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

