



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

XUDIAS CON ALLADA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS ESTUFADAS

SOPA DO DIA

PEITUGA DE POLO

XARDA O FORNO

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON

CARNE DE COCIDO

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

BOLOÑESA VEXETAL

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CALDO GALEGO

SOPA DO DIA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

ATÚN GUISADO

ARROZ CON VERDURAS

ARROZ BRANCO

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

CREMA DE CABAZA

MINESTRA CON XAMÓN

SOPA DE VERDURAS

XARDA A MARIÑEIRA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMON ASADO

BROCOLI CON CENORIA

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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

