



# SEN SAL



## XANEIRO 2024



### LUNS

08/01/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

TENREIRA ASADA

XARDIÑEIRA

FROITA

### MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

### MÉRCORES

10/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

### XOVES

11/01/2024

MINESTRA SALTEADA

POLO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

### VENRES

12/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

Semana 1

15/01/2024

TORTILLA DE PATATA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

16/01/2024

CALDO VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

17/01/2024

SOPA VEXETAL

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/01/2024

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLÓXICO

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

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E PATACAS

FROITA

24/01/2024

TORTILLA DE PATATA

TENREIRA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

25/01/2024

CREMA DE CENORIA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XURELO O FORNO

FIDEO

FROITA

Semana 3

29/01/2024

SOPA VEXETAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

30/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

MINESTRA SALTEADA

FROITA

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FLAN

01/02/2024

02/02/2024

02/02/2024

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)

