



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



OUTUBRO 2024



	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 03/10/2024	VENRES 04/10/2024
Semana 1		SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADILLA	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS
		POLO O CHILINDRON	PESCADA EN SALSAS	LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSAS DE LIMÓN
		PATACAS ESTUFADAS	CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO
		FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	ENSALADA CON HUEVO	LENTELLAS VEXETAIS	TORTILLA DE PATACA	CREMA DE CENORIA
	PESCADA O FORNO	GUIISO DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSAS VERDES	CALDERETA DE TENREIRA	POLO ASADO
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL		CHÍCHAROS CON CENORIAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO
	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	MACARRONS CON TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	LENTELLAS CON CABAZA
	LOMBO EN SALSAS	BOLOÑESA VEXETAL	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA A GALEGA
	PATACA ASADA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	ENSALADA PRIMAVERA	CALDO GALEGO	TORTILLA DE PATACA	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS
	POLO ASADO	XARDA A MARIÑEIRA	ARROZ CON VERDURAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO EN SALSAS
	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS		XUDIAS SALTEADAS	PATACA ASADA
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CABAZA		
	PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA	POLO O ALLO	XAMON ASADO	NON LECTIVO	
	BROCOLI CON CENORIA	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA		
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA		

Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

