



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CHÍCHAROS CON XAMON

ESTUFADO DE MACARRONS

FIDEOS

FROITA

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

06/11/2024

POTAXE DE GARAVANZOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

XOVES

07/11/2024

TORTILLA DE PATACA

LOMBO EN SALSA

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR DE SOIA

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

12/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

13/11/2024

CALDO GALEGO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

14/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

15/11/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

18/11/2024

MINESTRA CON XAMÓN

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

19/11/2024

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ TRES DELICIAS

IOGUR DE SOIA

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

21/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/11/2024

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PURÉ DE CENORIA

FROITA

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

29/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionares 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

