



# SEN FROITOS SECOS



## NOVIEMBRE 2024



LUNS

04/11/2024

CHICHAROS CON XAMON

ESTOFADO DE CERDO

FIDEOS

FROITA

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

XOVES

07/11/2024

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

VENRES

08/11/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

12/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

13/11/2024

CALDO GALEGO

PUCHERO DE POLO

FROITA

14/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR ECOLÓXICO

15/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA 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

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

21/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/11/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PURÉ DE CENORIA

FROITA

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE CHOCOLATE

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TERNERA GUISADA

MACARRONS

FROITA

29/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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](http://www.arumeservicios.com)

