

# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



## DECEMBRO 2024



### LUNS

02/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

### MARTES

03/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

### MÉRCORES

04/12/2024

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

### XOVES

05/12/2024

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

### VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE CENORIA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FROITA

10/12/2024

SOPA DE FIDEOS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

11/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

13/12/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN

POLO ASADO

PURÉ DE CENORIA

IOGUR DE SOIA

17/12/2024

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

FROITA

18/12/2024

TORTILLA DE PATACA

LOMBO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

19/12/2024

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

20/12/2024

SOPA DO DIA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 3

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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.arumeeservicios.com](http://www.arumeeservicios.com)

