



LAXANTE



XANEIRO 2025



LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

Semana 1

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

POLO O ALLO

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS GUIADAS

BROCOLI

FROITA

IOGUR

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO

XARDA CON ALLADA

ARROZ INTEGRAL

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE ESPINACAS

ABADEXO O FORNO

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE VERDURAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

ATÚN GUIADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

TENREIRA ASADA EN SALSA

LOMBO NATURAL ADUBADO

MACARRONS

PATACAS GUIADAS

MACARRONS

PISTO DE VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais 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 visítate: www.arumeservicios.com

