

SEN LACTOSA-PROTEÍNA DO LEITE



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 CON ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

ESPIRAIS O FORNO

POLO O ALLO

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS ESTUFADAS

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 GOBERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BOLOÑESA VEXETAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XARDA CON ALLADA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

ABEXO O FORNO

FIDEUA DE VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINISTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

ATÚN GUISADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

TENREIRA ASADA EN SALSA

LOMBO ASADO

FIDEOS

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 visite: www.arumeservicios.com

