



# SEN FROITOS SECOS



## 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 CON TOMATE

POLO O ALLO

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS GUIADAS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA A ROMANA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PUCHERO DE POLO

XARDA CON ALLADA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

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 PIÑONS

TORTILLA DE CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

ABADEXO O FORNO

FIDEUA DE VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

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 ESTRELIÑAS

MINISTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

ATUN GUIADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

LOMBO NATURAL ADUBADO

FIDEOS

PATACAS GUIADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

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](http://www.arumeservicios.com)

