



SEN LEGUMINOSAS



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 FIDEO

TORTILLA DE PATACA

MACARRONS CON TOMATE

POLO O ALLO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PESCADA A GALEGA

PATACAS GUIADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

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

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

MACARRONS A NAPOLITANA

TENREIRA ASADA EN SALSA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PEITUGA DE POLO

XARDA CON ALLADA

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

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 PASTA

TORTILLA DE CABACIÑA

SOPA DE PASTA

MACARRONS SALTEADOS

CREMA DE CENORIA

ABADEXO O FORNO

PASTA CON 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

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE PASTA

PISTO

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON TOMATE

ATÚN GUIADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

TENREIRA ASADA EN SALSA

LOMBO ASADO

MACARRONS

PATACAS GUIADAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACA ASADA

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

