



# SEN PROTEINA DE VACA



## 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

XAMÓN ASADO EN SALSA

PESCADA A GALEGA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

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 VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

CALDO DE REPOLO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

POLO ASADO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XARDA CON ALLADA

PATACA ASADA

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

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINISTRA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

ATÚN GUISADO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

TORTILLA FRANCESA

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

