



SEN LACTOSA-PROTEÍNA DO LEITE



XANEIRO 2025



LUNS

03/02/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

MARTES

04/02/2025

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

05/02/2025

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

XOVES

06/02/2025

TORTILLA DE PATACA

FIDEUA DE VERDURAS

IOGUR DE SOIA

VENRES

07/02/2025

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

10/02/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

GUIISO DE CALAMARES CON PATACAS

FROITA

11/02/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

12/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/02/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

14/02/2025

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

17/02/2025

XUDIAS CON XAMÓN

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

18/02/2025

SOPA DO DIA

XARDA A MARIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/02/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

20/02/2025

CREMA CAMPEIRA

ABEXO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

21/02/2025

TORTILLA DE PATACA

FABAS VEXETAIS

FROITA

Semana 3

24/02/2025

CALDO DE GLORIA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

25/02/2025

SOPA DE FIDEOS

POLO O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

26/02/2025

LENTELLAS VEXETAIS

GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

27/02/2025

CREMA DE CABAZA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

28/02/2025

SOPA DE FIDEOS

CARNE DE COCIDO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 4

Garante que estos menús foron 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

