



LAXANTE



OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

CREMA DE ESPINACAS

BROCOLI A CASEIRA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ INTEGRAL

PATACAS GUIADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS CON OVO RELADO

08/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

09/10/2025

TORTILLA DE PATACA

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS E IORK

POLO STROGONOFF

PATACAS COCIDAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS VEXETAIS

17/10/2025

PISTO

GARAVANZOS CON BACALLAO

BOLÓNESA VEXETAL

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

ALBÓNDEGAS

MACARRONS

BROCOLI

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

21/10/2025

CALDO GALEGO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE ESPINACAS

24/10/2025

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A MARIÑEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ INTEGRAL

MACARRONS

PATACAS ASADAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

FILETE RUSO

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

ALBÓNDEGAS

BROCOLI

CHÍCHAROS SALTEADOS

PISTO DE VERDURAS

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 5

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visito: www.arumeservicios.com

