



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



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 CENORIA

ENSALADILLA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS CON OVO

08/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

09/10/2025

TORTILLA DE PATACA

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

POLO ASADO

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

CODIÑOS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS VEXETAIS

17/10/2025

SOPA DO DIA

GARAVANZOS CON BACALLAO

BOLÓÑESA VEXETAL

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

XAMÓN ASADO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO GALEGO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO ASADO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

XARDIÑEIRA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 visita: www.arumeservicios.com

