



SEN CARNE



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 CON OVO RELADO

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

ROLIÑO PRIMAVERA

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

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

ATÚN GUISADO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS COCIDAS

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 ESTUFADAS

17/10/2025

SOPA DE CABELLIN

GARAVANZOS CON BACALLAO

BOLOÑESA VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA A GALEGA

TORTILLA FRANCESA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO DE REPOLO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA A MARIÑEIRA

EMPANADA

TORTILLA FRANCESA

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

FOGONEIRO O FORNO

FABAS ESTUFADAS CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

ROLIÑO PRIMAVERA

PURÉ DE CENORIA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

XARDIÑEIRA

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 visita: www.arumeservicios.com

