



SEN FROITOS SECOS



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

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

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

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

POLO STROGONOFF

PATACAS COCIDAS

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

CALDERETA DE TENREIRA

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

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 NATURAL ADUBADO

PESCADA A MARIÑEIRA

TERNERA GUISADA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

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 BROCOLI E CENORIA

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

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 visito: www.arumeservicios.com

