



# SEN LEGUMINOSAS



## 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

BROCOLI A CASEIRA

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACAS GUIADAS

MACARRONS

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

CREMA DE CENORIA

08/10/2025

MACARRONS CON TOMATE

09/10/2025

TORTILLA DE PATACA

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

GUIISO 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 BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

MACARRONS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

CREMA DE CENORIA

17/10/2025

SOPA DE FIDEOS

FOGONEIRO O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

PEITUGA DE POLO

PESCADA A GALEGA

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

MACARRONS

PATACA COCIDA

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO VEXETAL

22/10/2025

BROCOLI CON CENORIA

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A MARIÑEIRA

TENREIRA ASADA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

PATACAS ASADAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

PISTO

28/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

29/10/2025

COLIFLOR CON ALLADA E PATACA

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

XAMÓN ASADO EN SALSA

PEITUGA DE POLO

PESCADA A PRANCHA

LOMBO ASADO

NON LECTIVO

PURÉ DE CENORIA

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

