



SEN SAL



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

FABAS VEXETAIS

POLO ASADO

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDA O FORNO

ARROZ BLANCO

PATACAS ESTUFADAS

FIDEO

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS SALTEADAS

08/10/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

09/10/2025

TORTILLA DE PATATA

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

POLO ASADO

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BLANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

CODIÑOS SALTEADOS

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS VEXETAIS

17/10/2025

SOPA DE PASTA

ABADEXO O FORNO

TENREIRA ASADA

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

XAMÓN ASADO

PURÉ DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

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

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

TENREIRA ASADA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BLANCO

FIDEO

PATACAS ASADAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

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

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LOMBO ASADO

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

