

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

FABAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

TORTILLA DE PATACA

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

FROITA

XOVES

06/11/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

VENRES

07/11/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/11/2025

ENSALADA COMPLETA

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

IOGUR DE SOIA

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

12/11/2025

CALDO GALEGO

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

13/11/2025

HOT POKE

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 2

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

19/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

20/11/2025

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON CHOURIZO

FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

25/11/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

27/11/2025

SOPA DE PIÑONS

LOMBO ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

28/11/2025

FABAS VEXETAIS

MARMITAKO

IOGUR DE SOIA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-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 visite: www.arumeservicios.com

