



SEN CARNE



NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

FABAS ESTUFADAS
PESCADA EN SALSA DE PORROS
BROCOLI E CENORIA
FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

TORTILLA DE PATACA
PASTA SALTEADA CON VERDURAS
FROITA

XOVES

06/11/2025

CREMA CAMPEIRA
ROLIÑO PRIMAVERA
ARROZ BRANCO
IOGUR

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

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

12/11/2025

CALDO DE REPOLO

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLÓXICO

13/11/2025

HOT POKE

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

ROLIÑO PRIMAVERA

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

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

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 VERDURAS

FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

25/11/2025

LENTELLAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

27/11/2025

SOPA DE PIÑONS

PESCADA O FORNO

XARDIÑEIRA

FROITA

28/11/2025

FABAS ESTUFADAS

MARMITAKO

FLAN

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 visíte: www.arumeservicios.com

