



SEN FROITOS SECOS



NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

PESCADA EN SALSA DE PORROS

MÉRCORES

05/11/2025

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

XOVES

06/11/2025

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

VENRES

07/11/2025

XURELO O FORNO

Semana 1

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

10/11/2025

ENSALADA COMPLETA

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

12/11/2025

CALDO GALEGO

13/11/2025

HOT POKE

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

Semana 2

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO GUISADO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA PANADEIRA

MACARRONS SALTEADOS

LEITUGA E TOMATE

XARDIÑEIRA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL

19/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

20/11/2025

TORTILLA DE PATACA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

Semana 3

XARDA EN SALSA DE LIMON

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESCADA O FORNO

GARAVANZOS CON CHOURIZO

POLO STROGONOFF

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

25/11/2025

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

27/11/2025

SOPA DE PIÑONS

28/11/2025

FABAS ESTUFADAS

Semana 4

ATUN GUISADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO O CHILINDRON

LOMBO NATURAL ADUBADO

MARMITAKO

FIDEOS

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

XARDIÑEIRA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FLAN

Garante que estos menús fueron 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

