

# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## DECEMBRO 2025



**LUNS**

01/12/2025

XUDIAS CON ALLADA

XURELO O FORNO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

**MARTES**

02/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

**MÉRCORES**

03/12/2025

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

**XOVES**

04/12/2025

TORTILLA DE PATACA

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

FROITA

**VENRES**

05/12/2025

CREMA VEXETAL

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CODIÑOS CON TOMATE

GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR DE SOIA

10/12/2025

ENSALADA COMPLETA

POLO GUISADO CON PATACAS

FROITA

11/12/2025

FABAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

12/12/2025

SOPA DO DIA

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 2

15/12/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

16/12/2025

CALDO GALEGO

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

FROITA

17/12/2025

TORTILLA DE CABACIÑA

XAMÓN ASADO EN SALSA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

18/12/2025

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

19/12/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 3

Garante que estes 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.anumeservicios.com](http://www.anumeservicios.com)

