



# SEN FROITOS SECOS



## XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO GALEGO

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 1

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI

FROITA

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

14/01/2026

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

FROITA

15/01/2026

TORTILLA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON CHOURIZO

FROITA

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

20/01/2026

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

FROITA

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

23/01/2026

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Semana 3

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GARAVANZOS CON ESPINACAS E PATACAS

IOGUR

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

29/01/2026

TORTILLA DE PATACA

ARROZ TRES DELICIAS CON IORK

FROITA

30/01/2026

CHICHAROS CON XAMON

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

FROITA

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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

