



CELIACO

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

SOPA DE PASTA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

FROITA

04/10/2021

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
ESPARRAGOS

IOGUR

05/10/2021

ENSALADA DE ARROZ

XURELO A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

06/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS

IOGUR ECOLÓXICO

07/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E
CENORIA

POLO ASADO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

08/10/2021

FABAS CON CHOURIZO

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

SOPA DE LETRAS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/10/2021

XUDIAS CON ALLADA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

15/10/2021

ENSALADA MIXTA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

FROITA

Semana 3

18/10/2021

SOPA DE VERDURAS

BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ

IOGUR

19/10/2021

FABADA

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

20/10/2021

ESPAGUETIS NAPOLITANA

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR

21/10/2021

ENSALADILLA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

22/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

MACARRONS

FROITA

Semana 4

25/10/2021

SOPA DE LETRAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XARDIÑEIRA DE VERDURAS CON
ARROZ

FROITA

26/10/2021

CREMA DE CENORIA

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

27/10/2021

CALDO GALEGO

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIA

FROITA

28/10/2021

XUDIAS REFOGADAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E
LURAS

IOGUR

29/10/2021

ENSALADILLA

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

MACARRONS

FROITA

Semana 5

Garantía que esta menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación sector e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C *Inés*