



SEN PORCO

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

LENTELLAS ECOLOXICAS ESTUFADAS

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

04/10/2021

05/10/2021

06/10/2021

07/10/2021

08/10/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA DE ARROZ

CREMA DE CABACIÑA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

FABAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

XURELO A GALEGA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

POLO ASADO

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

PATACAS O VAPOR

BRÓCOLI

PATACAS O VAPOR

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 2

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

14/10/2021

15/10/2021

NON LECTIVO

FESTIVO

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA MIXTA

TORTILLA DE CABACIÑA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 3

18/10/2021

19/10/2021

20/10/2021

21/10/2021

22/10/2021

SOPA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

TALLARINS A NAPOLITANA

ENSALADILLA

GARAVANZOS ESTUFADOS

BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ

TORTILLA FRANCESA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE PATACA

XURELO O FORNO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

25/10/2021

26/10/2021

27/10/2021

28/10/2021

29/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE CENORIA

CALDO VEXETAL

XUDIAS REFOGADAS

ENSALADILLA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA ASADA

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS

XARDIÑEIRA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL

PATACAS O VAPOR

PURÉ DE PATACA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garantía que esta menús están 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*