



# SEN PROTEINA DE VACA

## OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

LENTELLAS ECOLOXICAS ESTUFADAS

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

Semana 1

04/10/2021

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR DE SOIA

05/10/2021

ENSALADA DE ARROZ

XURELO A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

06/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

07/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO ASADO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

08/10/2021

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

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

FROITA

Semana 3

18/10/2021

SOPA DE VERDURAS

BACALLAO ESTUFADO CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

19/10/2021

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

20/10/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR DE SOIA

21/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

22/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

25/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

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 VEXETAL

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA

FROITA

28/10/2021

XUDIAS REFOGADAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR DE SOIA

29/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

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



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