



SEN PROTEINA DE VACA

SETEMBRO 2021



LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

Semana 1

PURE DE CABAZA E CABACIÑA

ENSALADA DE GARAVANZOS

TORTILLA FRANCESA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

13/09/2021

CREMA DE CENORIA

14/09/2021

COLIFLOR A GALEGA

15/09/2021

CREMA CAMPEIRA

16/09/2021

ENSALADA DE ARROZ

17/09/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

BOLOÑESA VEXETAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

20/09/2021

MINESTRA

21/09/2021

LENTELLAS VEXETAIS

22/09/2021

CREMA DE CABAZA

23/09/2021

FABAS VEXETAIS

24/09/2021

XUDIAS CON ALLADA

POLO O CHILINDRON

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

PEITUGA DE PAVO ASADA

TORTILLA DE ATÚN

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA O VAPOR

FIDEOS

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 3

27/09/2021

CREMA DE BONIATO

28/09/2021

ARROZ TRES DELICIAS

29/09/2021

CALDO VEXETAL

30/09/2021

CREMA DE CHÍCHAROS

01/10/2021

ATÚN GUISADO

POLO O ALLO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

FIDEOS

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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



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