



SEN PORCO

NOVEMBRO 2021



LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR

MÉRCORES

03/11/2021

ESPAGUETTIS CON VERDURITAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

04/11/2021

MINESTRA

FABAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

FROITA

09/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

10/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ECOLÓXICA GOBERNADA
CON ARROZ

FROITA

11/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

12/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Semana 2

15/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E
LURAS

IOGUR

16/11/2021

MINESTRA SALTEADA

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

FROITA

17/11/2021

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

18/11/2021

XUDIAS REFOGADAS

MACARRONS CON BOLONESA
VEXETAL

FROITA

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

CALDERETA DE TENREIRA CON
ARROZ INTEGRAL

IOGUR

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

MILANESA DE POLO

PATACAS O FORNO

IOGUR

23/11/2021

POTAXE DE GARABANZOS
ECOLOXICOS

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

FROITA

24/11/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

TORTILLA FRANCESA

PURÉ DE PATACA

FROITA

25/11/2021

FABAS VEXETAIS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

26/11/2021

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 4

29/11/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

GUIISO DE BACALLAO

IOGUR

30/11/2021

LENTELLAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
ESPARRAGOS

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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