



# SEN FROITOS SECOS

## NOVEMBRO 2021



	LUNS 01/11/2021	MARTES 02/11/2021	MÉRCORES 03/11/2021	XOVES 04/11/2021	VENRES 05/11/2021	
Semana 1	FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURAS IOGUR	ESPAGUETTIS CON VERDURITAS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	MINESTRA FABAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	
		08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	
		GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO NATURAL ADUBADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ECOLÓXICA GOBERNADA CON ARROZ FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO IOGUR	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA
	Semana 2	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
		LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS IOGUR	MINESTRA SALTEADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	XUDIAS CON XAMÓN LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON ARROZ INTEGRAL IOGUR
Semana 3		22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
		CREMA DE CABAZA MILANESA DE POLO PATACAS O FORNO IOGUR	POTAXE DE GARABANZOS ECOLÓXICOS LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ FROITA	TALLARINS A NAPOLITANA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR ECOLÓXICO
		Semana 4	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021
	CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIZO DE BACALLAO IOGUR		LENTELLAS ESTUFADAS LOMBO NATURAL ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA			
	Semana 5					

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 materiais 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