



SEN PROTEINA DE VACA

NOVEMBRO 2021



LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

03/11/2021

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

04/11/2021

MINESTRA

FABAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR DE SOIA

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

FROITA

Semana 1

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

09/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

10/11/2021

CREMA DE CABAZIÑA

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

11/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

16/11/2021

MINESTRA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

17/11/2021

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

18/11/2021

XUDIAS REFOGADAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

PEITUGA DE PAVO ASADA

ARROZ INTEGRAL

IOGUR DE SOIA

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACAS O FORNO

IOGUR DE SOIA

23/11/2021

POTAXE DE GARABANZOS ECOLOXICOS

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

24/11/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

25/11/2021

FABAS VEXETAIS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

26/11/2021

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE CABAZIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

Semana 4

29/11/2021

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

30/11/2021

LENTELLAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

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 da 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 Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C