



SEN FROITOS SECOS

DECEMBRO 2021



Semana 1

LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

CREMA CAMPEIRA

FABAS CON CHOURIZO

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ARROZ INTEGRAL

PATACAS CON VERDURAS

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

ESPGUETTIS CON TOMATE

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

FESTIVO

ESTUFADO DE PORCO A XARDIÑEIRA

FESTIVO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE PATACA

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

FABADA

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE VERDURAS

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO O ALLO

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

PURÉ DE CENORIA

PATACAS

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

CALDO GALEGO

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

PIZZA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

IOGUR DE CHOCOLATE



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

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