



SEN OVO

DECEMBRO 2021



LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

FABAS CON CHOURIZO

SOPA FIDEOS CON CABAZA E CENORIA

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ARROZ INTEGRAL

PATACAS CON VERDURAS

IOGUR

FROITA

FROITA

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

MACARRONS CON TOMATE

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

FESTIVO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FESTIVO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TENREIRA ASADA

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

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

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

ALBÓNDEGAS

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

MACARRONS

PURÉ DE CENORIA

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

CALDO GALEGO

SOPA DE PASTA

TENREIRA ASADA

PIZZA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

CHOCOLATINA

Semana 4



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 visítate: www.arumeservicios.com

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