



# SEN PROTEINA DE VACA

## 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 VEXETAIS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

ARROZ INTEGRAL

PATACAS CON VERDURAS

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

FESTIVO

ESPGUETTIS CON TOMATE

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FESTIVO

XUDIAS CON ALLADA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

TORTILLA DE PATACA

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE VERDURAS

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO O ALLO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

PURÉ DE CENORIA

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

CALDO VEXETAL

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

IOGUR DE SOIA 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](http://www.arumeservicios.com)

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