



## SEN FROITOS SECOS

**XANEIRO 2022**



**LUNS**

**MARTES**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

CALDO GALEGO

ESPAGUETTIS CON VERDURITAS

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

FABAS ESTUFADAS CON POLO

TENREIRA ECOLÓXICA GOVERNADA  
CON ARROZ

PATACAS O VAPOR

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
ESPARRAGOS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ADUBADO O FORNO

PESCADA A GALEGA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

MINESTRA SALTEADA

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E  
LURAS

CALDERETA DE TENREIRA CON  
FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LOMBO ASADO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

CREMA DE CABAZA

MILANESA DE POLO

PATACAS O FORNO

IOGUR

Garantía que estos menús fueron planificados segundo  
os principios dietético-nutricionais establecidos pola  
OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación  
escolar e van ser elaborados con materiais primos de 1ª  
calidade. Se desexa consultar o menú online visita:  
[www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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