



SEN OVO

XANEIRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

CALDO GALEGO

PASTA CON VERDURAS

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 GOBERNADA CON ARROZ

PATACA O VAPOR

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE PASTA

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

MINESTRA

FABAS VEXETAIS

XUDIAS CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

CALDERETA DE TENREIRA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BOLOÑESA VEXETAL

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACAS O FORNO

IOGUR

Semana 4

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visite: www.arumeservicios.com



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