

SEN PEIXE

XANEIRO 2022



LUNS

10/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA O VAPOR

FROITA

MARTES

11/01/2022

CALDO GALEGO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

IOGUR

MÉRCORES

12/01/2022

ESPAGUETTIS CON VERDURITAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

13/01/2022

ARROZ TRES DELICIAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR

VENRES

14/01/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ECOLÓXICA GOBERNADA
CON ARROZ

FROITA

Semana 1

17/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

VERDURAS

FROITA

18/01/2022

ESPIRAIS O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PATACA O VAPOR

FROITA

19/01/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

21/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

24/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

25/01/2022

MINISTRA SALTEADA

CALDERETA DE TENREIRA CON
FIDEOS

FROITA

26/01/2022

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

27/01/2022

XUDIAS CON XAMÓN

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

28/01/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACAS O FORNO

IOGUR

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

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