



# SEN PROTEINA DE VACA

## 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 VEXETAL

ESPAGUETTIS 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

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

PATACA O VAPOR

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 1

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 ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 2

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

MINESTRA

FABAS VEXETAIS

XUDIAS REFOGADAS

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

PEITUGA DE PAVO ASADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

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 materiales primas de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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