



# CELIACO

## SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

Semana 1

CREMA DE CABAZA

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

XARDA EN SALSA DE LIMON

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

12/09/2022

XUDIAS REFOGADAS

13/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

14/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

15/09/2022

ENSALADA TROPICAL

16/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

ATÚN GUISADO

PATACA GUISADA

LEITUGA E CENORIA

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

MACARRONS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

19/09/2022

SOPA DE LETRAS

20/09/2022

ENSALADILLA

21/09/2022

SOPA DE PASTA

22/09/2022

MACARRONS A NAPOLITANA

23/09/2022

ENSALADA TRICOLOR

XARDA O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

ALBONDEGAS CON TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

CREMA DE VERDURAS

27/09/2022

FABAS VEXETAIS

28/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

29/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

30/09/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABACIÑA

XARDA CON ALLADA

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS

ENSALADA

PATACA GUISADA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

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



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