



SEN PORCO

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 VERDURITAS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

XARDA EN SALSA DE LIMON

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

12/09/2022

XUDIAS REFOGADAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA GUISADA

FROITA

13/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

14/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

15/09/2022

ENSALADA TROPICAL

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

19/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

MEDALLON DE SALMON E CABAZA

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/09/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

FROITA

21/09/2022

LENTELLAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

22/09/2022

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

TORTILLA FRANCESA

PURÉ DE PATACA

FROITA

23/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

FROITA

27/09/2022

FABAS VEXETAIS

XARDA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

28/09/2022

XUDIAS REFOGADAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

29/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

30/09/2022

SOPA DE FIDEOS

MILANESA DE POLO

PATACA GUISADA

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 visite: www.arumeservicios.com



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