



SEN FROITOS SECOS

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 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 NATURAL ADUBADO

PESCADA A GALEGA

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

PATACA GUISADA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

19/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

20/09/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

21/09/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

22/09/2022

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

23/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

MEDALLON DE SALMON E CABAZA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

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

MILANESA DE POLO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

BROCOLI E CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

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 vaille: www.arumeservicios.com



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