



# SEN LACTOSA

## OUTUBRO 2022



### LUNS

03/10/2022

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA EN SALSA

PATACA COCIDA

IOGUR SEN LACTOSA

### MARTES

04/10/2022

ENSALADILLA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

FROITA

### MÉRCORES

05/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

PASTA SALTEADA

IOGUR SEN LACTOSA

### XOVES

06/10/2022

FABAS VEXETAIS

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

### VENRES

07/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

FROITA

Semana 1

10/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

11/10/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

FROITA

13/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA

14/10/2022

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

18/10/2022

ENSALADA TROPICAL

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

19/10/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/10/2022

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

POLO O ALLO

PURÉ DE PATACA

IOGUR SEN LACTOSA

21/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 3

24/10/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

25/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA CON ALLADA

PATACA O VAPOR

FROITA

26/10/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

27/10/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR SEN LACTOSA

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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](http://www.arumeservicios.com)



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