



SEN PEIXE

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

PEITUGA DE POLO

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

Semana 2

LOMBO NATURAL ADUBADO

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

TORTILLA FRANCESA

PATACA GUISADA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

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

Semana 3

LOMBO ASADO

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

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

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

Semana 4

TORTILLA DE CABACIÑA

XAMÓN ASADO EN SALSA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA GUISADA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

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 visita: www.arumeservicios.com



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