



# CELIACO

## NOVIEMBRE 2022



LUNS

31/10/2022

MARTES

01/11/2022

MÉRCORES

02/11/2022

XOVES

03/11/2022

VENRES

04/11/2022

Semana 1

ESPGUETTIS CON TOMATE

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

FESTIVO

XARDA EN SALSA DE LIMON

TORTILLA DE PATACA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

07/11/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

08/11/2022

ESPIRAIS O FORNO

09/11/2022

SOPA DE VERDURAS

10/11/2022

FABADA

11/11/2022

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

PURÉ DE PATACA

PATACA GUISADA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

14/11/2022

XUDIAS CON ALLADA

15/11/2022

MINESTRA

16/11/2022

SOPA DE PASTA

17/11/2022

CREMA DE VERDURAS

18/11/2022

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

CALDERETA DE TENREIRA

ARROZ CON BACALLAO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

PESCADA O FORNO

MACARRONS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

21/11/2022

CREMA DE CENORIA

22/11/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS

23/11/2022

SOPA DE FIDEOS

24/11/2022

ARROZ TRES DELICIAS

25/11/2022

CALDO GALEGO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FOGONEIRO O FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/11/2022

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

29/11/2022

CHÍCHAROS CON XAMON

30/11/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

01/12/2022

POLO O CHILINDRON

02/12/2022

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

ARROZ BRANCO

ENSALADA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 5

Garante que estos menús fueron 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](http://www.arumeservicios.com)



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