



SEN PORCO

NOVEMBRO 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

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

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

FABAS VEXETAIS

11/11/2022

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

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 SALTEADA

16/11/2022

LENTELLAS VEXETAIS

17/11/2022

CREMA DE VERDURAS

18/11/2022

SOPA DE PIÑONS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

ARROZ CON BACALLAO

PEITUGA DE POLO

PESCADA O FORNO

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

TACO DE VERDURAS SUPERFOOD

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

EMPANADA DE ATÚN

TENREIRA ASADA EN SALSA

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACAS ASADAS

PURÉ DE PATACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/11/2022

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

29/11/2022

CHÍCHAROS SALTEADOS

30/11/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

01/12/2022

POLO O CHILINDRON

02/12/2022

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

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



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