



SEN PORCO

OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PATACAS

IOGUR

MARTES

04/10/2022

ENSALADILLA CON OVO

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA FRANCESA

PASTA SALTEADA

IOGUR

XOVES

06/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

VENRES

07/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

FROITA

Semana 1

10/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA FRANCESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

11/10/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS

FIDEOS CON ATUN GUISADO

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

FROITA

13/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

PAELLA DE PAVO CON VERDURAS

IOGUR

14/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

18/10/2022

ENSALADA TROPICAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

19/10/2022

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

20/10/2022

PASTA CON VERDURAS

POLO O ALLO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

21/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACAS

FROITA

Semana 3

24/10/2022

ENSALADA MIXTA

TACHIÑO DE POLO GUISADO CON
MACARRONS

IOGUR

25/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA CON ALLADA

PATACAS O VAPOR

FROITA

26/10/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

27/10/2022

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
ESPARRAGOS

IOGUR

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

MILANESA DE POLO

PATACAS ASADAS

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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



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