



SEN FROITOS SECOS

NOVEMBRO 2022



	LUNS 31/10/2022	MARTES 01/11/2022	MÉRCORES 02/11/2022	XOVES 03/11/2022	VENRES 04/11/2022
Semana 1		FESTIVO	ESPGUETTIS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON LEITUGA E TOMATE FROITA	CALDO VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA
Semana 2	07/11/2022 GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	08/11/2022 ESPIRAIS O FORNO PESCADA O FORNO PATACA GUISADA FROITA	09/11/2022 SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ ARROZ IOGUR	10/11/2022 FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	11/11/2022 CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA
Semana 3	14/11/2022 XUDIAS CON ALLADA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	15/11/2022 MINISTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	16/11/2022 LENTELLAS CON CHOURIZO ARROZ CON BACALLAO FROITA	17/11/2022 CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS FROITA	18/11/2022 SOPA DE PIÑONS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR
Semana 4	21/11/2022 CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS ASADAS FROITA	22/11/2022 GARAVANZOS CON VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	23/11/2022 SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS CON TOMATE PURE DE PATACA IOGUR	24/11/2022 ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	25/11/2022 CALDO GALEGO TORTILLA DE CABACIÑA IOGUR
Semana 5	28/11/2022 PASTA SALTEADA CON VERDURAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR	29/11/2022 CHICHAROS CON XAMON RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	30/11/2022 CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ POLO O CHILINDRON ARROZ BRANCO IOGUR ECOLÓXICO	01/12/2022	02/12/2022

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