



SEN PROTEINA DO LEITE

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	ESPAGUETIS CON TOMATE XARDA EN SALSA DE LIMON LEITUGA E TOMATE FROITA	CALDO VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR DE SOIA	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	
	Semana 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
		GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA DE VERDURAS	FABADA	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 DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA		
Semana 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
	XUDIAS CON ALLADA	MINESTRA	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PIÑONS	
	BOLOÑESA VEXETAL	CALDERETA DE TENREIRA	ARROZ CON BACALLAO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS	PESCADA O FORNO	
	MACARRONS SALTEADOS	FIDEOS			ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA		
Semana 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
	CREMA DE CENORIA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO GALEGO	
	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	FOGONEIRO O FORNO	XAMON ASADO	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	TORTILLA DE CABACIÑA	
	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	BROCOLI CON CENORIA		
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA		
Semana 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CHÍCHAROS CON XAMON	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ			
	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	POLO O CHILINDRON			
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		ARROZ BRANCO			
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA				

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