



SEN PORCO

DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

Semana 1

FABAS ESTUFADAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIAS

FROITA

FROITA

05/12/2022

CREMA VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA O VAPOR

IOGUR

06/12/2022

FESTIVO

EMPANADA DE ATÚN

IOGUR ECOLÓXICO

07/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

FIDEOS CON ATUN GUISADO

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

08/12/2022

FESTIVO

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

09/12/2022

CALDO VEXETAL

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

GARAVANZOS ESTUFADOS

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS

FROITA

Semana 2

12/12/2022

XUDIAS CON OVO

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

13/12/2022

FABAS VEXETAIS

EMPANADA DE ATÚN

IOGUR ECOLÓXICO

14/12/2022

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

15/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

16/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS

FROITA

Semana 3

19/12/2022

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

20/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PATACAS O VAPOR

FROITA

21/12/2022

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

22/12/2022

SOPA DE NADAL

PIZZA DE ATUN

CHOCOLATINA

23/12/2022

Semana 4

Garantía 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 visite: www.arumeservicios.com



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