



SEN LEGUMINOSAS

DECEMBRO 2022



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA
CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIAS

FROITA

FROITA

05/12/2022

CREMA VEXETAL

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

PISTO

XARDA O FORNO

FIDEOS

FROITA

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CALDO VEXETAL

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

12/12/2022

SOPA DE ARROZ

LOMBO ASADO

CENORIA SALTEADA

FROITA

13/12/2022

SOPA DE CABELLIN

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLÓXICO

14/12/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

15/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

16/12/2022

SOPA DE PIÑONS

REDONDO DE PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 3

19/12/2022

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

20/12/2022

COLIFLOR O VAPOR

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PATACAS O VAPOR

FROITA

21/12/2022

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

22/12/2022

SOPA DE NADAL

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

23/12/2022

Semana 4

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 visítale:
www.arumeservicios.com



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

[Firma]