



CELIACO

XANEIRO 2023



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE LETRAS

ESPGUETTIS CON TOMATE

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XARDA EN SALSA DE LIMON

ESTUFADO DE TERNERA A
XARDINEIRA

TORTILLA DE PATACA

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
MILLO

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

REDONDO DE PESCADA O FORNO

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

IOGUR

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE FIDEOS

MINESTRA

SOPA DE PASTA

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON OVO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

CALDERETA DE TENREIRA

ARROZ CON BACALLAO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
E CHICHAROS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

MACARRONS

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS CON VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

PATACA ASADA

FROITA

FROITA

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 materiais primos 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