

SEN CARNE

XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS CON BROCOLI
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS
TORTILLA FRANCESA
PATACA O VAPOR
IOGUR

ESPGUETTIS CON TOMATE
XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO
FROITA

CALDO VEXETAL
FOGONEIRO O FORNO
ARROZ BRANCO
IOGUR

CREMA DE CABAZA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
FROITA

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS
FROITA

ESPIRAIS O FORNO
MEDALLON DE SALMON E CABAZA
PATACAS O VAPOR
IOGUR ECOLÓXICO

SOPA DE VERDURAS
ROLIÑO PRIMAVERA
ARROZ BRANCO
FROITA

FABAS VEXETAIS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
XARDA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE PIÑONS
FILETE DE PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR

MINISTRA SALTEADA
FOGONEIRO O FORNO
FIDEOS
FROITA

LENTELLAS VEXETAIS
ARROZ CON BACALLAO
FROITA

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PATACA COCIDA
FROITA

XUDIAS CON OVO RELADO
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA
PATACA ASADA
FROITA

GARAVANZOS CON VERDURAS
EMPANADA DE ATÚN
FROITA

Semana 4

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desina consultar o menú online visitando www.arumeservicios.com.



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

Inés Barciela Cabaleiro