

SEN PORCO

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
POLO O CHILINDRON
VERDURIÑAS (con arroz)
IOGUR

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

CALDO VEXETAL
ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA
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
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

FABAS VEXETAIS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
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

MINSTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS
FROITA

LENTELLAS VEXETAIS
ARROZ CON BACALLAO
FROITA

CREMA DE VERDURAS
PEITUGA DE POLO
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
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACAS ASADAS
FROITA

GARAVANZOS CON VERDURAS
EMPANADA DE ATÚN
FROITA

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desina consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro