



SEN FROITOS SECOS

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
LOMBO NATURAL ADUBADO
VERDURAS
FROITA

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

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

FABADA
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 CON CHOURIZO
ARROZ CON BACALLAO
FROITA

CREMA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS
FROITA

XUDIAS CON OVO RELADO
LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS
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
GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ
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 primos 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