

SEN LEGUMINOSAS

XANEIRO 2023



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 ESTRELIÑAS

ESPGUETTIS CON TOMATE

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO ASADO

XARDA EN SALSA DE LIMON

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

PATACAS CON BROCOLI

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

PATACA ASADA

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

COLIFLOR O VAPOR

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

REDONDO DE PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE PIÑONS

PISTO

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TENREIRA ASADA

FOGONEIRO O FORNO

XAMON ASADO

LOMBO ASADO

ENSALADA

FIDEOS

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

CREMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

PATACAS ASADAS

FROITA

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

Inés Barciela Cabaleiro