



SEN PEIXE

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

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPGUETTIS CON TOMATE

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

XAMON ASADO

POLO O CHILINDRON

TORTILLA FRANCESA

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

BROCOLI CON PATACA

VERDURIÑAS (con arroz)

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

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 NATURAL ADUBADO

TORTILLA FRANCESA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE PATACA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

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

MINSTRA SALTEADA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON OVO RELADO

XAMON ASADO

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

ARROZ BRANCO

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

GARAVANZOS CON VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PATACAS ASADAS

ARROZ BRANCO

FROITA

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 desea consultar el menú online visita: www.arumeservicios.com



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