



SEN PORCO

FEBREIRO 2023



LUNS

30/01/2023

MARTES

31/01/2023

MÉRCORES

01/02/2023

XOVES

02/02/2023

VENRES

03/02/2023

Semana 1

SOPA VEXETAL

LENTELLAS VEXETAIS

CALDO VEXETAL

PEITUGA DE POLO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

06/02/2023

07/02/2023

08/02/2023

09/02/2023

10/02/2023

Semana 2

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

MINESTRA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

TORTILLA FRANCESA

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
MILLO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

Semana 3

XUDIAS CON OVO RELADO

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA VEXETAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DO DIA

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

PESCADA EN SALSA VERDE

TORTILLA FRANCESA

ATUN GUISADO CON FIDEOS

POLO ASADO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

ARROZ BRANCO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023

24/02/2023

Semana 4

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CALDO DE GLORIA

GARAVANZOS ESTUFADOS

POLO O ALLO

XARDA CON ALLADA

ARROZ BRANCO

PATACAS COCIDAS

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

Semana 5

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

FROITA

Garante que estos menús fueron planificados segundo
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
calidade. Se desexa consultar o menú online visita:
www.arumeservicios.com



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