



SEN FROITOS SECOS

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 GALEGO
	ALBONDIGAS EN SALSAS DE TOMATE	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 CON XAMÓN	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA
PESCADA EN SALSAS DE CEDEIRESA	LOMBO ASADO	POLO O CHILINDRON	XARDA O FORNO	TENREIRA EN SALSAS 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 A CASEIRA	CREMA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO
LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSAS VERDES	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	ATUN GUISADO CON FIDEOS	COCIDO
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL			
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 A CASEIRA CON CHOURIZO	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 calidad. Se deseará consultar o menú online visitando: www.arumeservicios.com



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