



# SEN LACTOSA

## 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 DE VERDURAS

LENTELLAS ESTUFADAS

CALDO GALEGO

XAMON ASADO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON CENORIA

TOMATE NATURAL

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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 VEXETAIS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

Semana 3

XUDIAS CON OVO

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA VEXETAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DO DIA

BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSA VERDE

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ATÚN GUISADO

CARNE DE COCIDO

MACARRONS SALTEADOS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FIDEOS

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

PALMEIRA DE HOXALDRE

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

PATACA COCIDA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

Semana 5

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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