



SEN LEGUMINOSAS

FEBREIRO 2023



ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

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

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

SOPA DE CABELLIN

CREMA CAMPEIRA

BROCOLI A CASEIRA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO NATURAL ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA
CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
MILLO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA PANADEIRA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

CREMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRA

CREMA VEXETAL

PISTO

SOPA DO DIA

LOMBO ASADO

PESCADA A PRANCHA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ATUN GUISADO CON FIDEOS

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

REPOLO E PATACA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 3

20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023

24/02/2023

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CALDO DE GLORIA

CODIÑOS SALTEADOS

POLO O ALLO

XARDA CON ALLADA

ARROZ BRANCO

PATACAS COCIDAS

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 4

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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