

SEN LEGUMINOSAS

MAIO 2023

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

01/05/2023

FESTIVO

MARTES

02/05/2023

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

MÉRCORES

03/05/2023

CODIÑOS SALTEADOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

FROITA

XOVES

04/05/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

PISTO DE VERDURAS

IOGUR

VENRES

05/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 1

08/05/2023

SOPA DE CABELLIN

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

09/05/2023

ESPIRAIS O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

10/05/2023

SOPA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR

11/05/2023

MACARRONS SALTEADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

12/05/2023

CREMA DE CABACIÑA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

Semana 2

15/05/2023

ESPGUETTIS CON TOMATE

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

16/05/2023

CREMA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

17/05/2023

FESTIVO

18/05/2023

SOPA DE CABELLIN

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/05/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

Semana 3

22/05/2023

SOPA DE FIDEOS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

23/05/2023

ENSALADA COMPLETA

GUISO DE CALAMARES CON PATACAS

FROITA

FROITA

24/05/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PASTA SALTEADA

IOGUR

25/05/2023

SOPA DE PIÑONS

REDONDO DE PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

26/05/2023

ENSALADA TRICOLOR

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

Semana 4

29/05/2023

PASTA SALTEADA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

30/05/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

31/05/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR

01/06/2023

SOPA DE PIÑONS

REDONDO DE PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

02/06/2023

ENSALADA TRICOLOR

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

Semana 5

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



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

Inés Barciela Cabaleiro