



# SEN FROITOS SECOS

## XUÑO 2023



LUNS

29/05/2023

MARTES

30/05/2023

MÉRCORES

31/05/2023

XOVES

01/06/2023

VENRES

02/06/2023

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

POLO O CHILINDRON

XUDIAS REFOGADAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

FROITA

Semana 1

05/06/2023

ENSALADA TROPICAL

06/06/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

07/06/2023

ENSALADILLA CON OVO

08/06/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS

09/06/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA EN SALSAS VERDE

LOMBO NATURAL ADUBADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

12/06/2023

XUDIAS CON OVO RELADO

13/06/2023

ESPAQUETTIS CON VERDURAS

14/06/2023

ENSALADA PRIMAVERA CON FABAS

15/06/2023

CREMA DE CABACIÑA

16/06/2023

ENSALADA ITALIANA

RAGOUT DE CERDO CON SALSAS DE SOIA E PATACAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

POLO O ALLO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

19/06/2023

SOPA DE CABELLIN

20/06/2023

ENSALADA PRIMAVERA

21/06/2023

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

22/06/2023

ARROZ BRANCO

23/06/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ATUN GUISADO CON FIDEOS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*