



CELIACO

OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADILLA

PESCADA EN SALSAS

MACARRONS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS

XARDINEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

VENRES

06/10/2023

XUDIAS CON OVO

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSAS VERDES

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSAS

MACARRONS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS CON TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA MIXTA CON OVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA EN SALSAS

PATACA COCIDA

IOGUR

27/10/2023

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

BISCOITO

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

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 visita: www.arumeserycicos.com



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