



SEN CARNE

OUTUBRO 2023



| | LUNS 02/10/2023 | MARTES 03/10/2023 | MÉRCORES 04/10/2023 | XOVES 05/10/2023 | VENRES 06/10/2023 |
|----------|---|--|------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| Semana 1 | LENTELLAS A CASEIRA | ENSALADILLA CON OVO | CREMA CAMPEIRA | FABAS GUIADAS | XUDIAS CON OVO RELADO |
| | TORTILLA FRANCESA | PESCADA EN SALSA DE PORROS | ROLIÑO PRIMAVERA | XURELO EN SALSA DE LIMÓN | MACARRONS CON TOMATE E ATÚN |
| | PATACA COCIDA | CODIÑOS SALTEADOS | XARDINEIRA | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO | |
| | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA |
| Semana 2 | 09/10/2023 | 10/10/2023 | 11/10/2023 | 12/10/2023 | 13/10/2023 |
| | ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO | LENTELLAS GUIADAS | SOPA DE CABELLIN | | CREMA DE CENORIA |
| | GALLO SAN PEDRO O FORNO | XARDA EN SALSA VERDE | TORTILLA DE PATACA | FESTIVO | GUISO DE LURAS CON FIDEOS |
| | PATACAS ESTUFADAS | CHÍCHAROS CON CENORIAS | LEITUGA E TOMATE | | |
| | IOGUR | FROITA | FROITA | | FROITA |
| Semana 3 | 16/10/2023 | 17/10/2023 | 18/10/2023 | 19/10/2023 | 20/10/2023 |
| | CREMA DE CABACIÑA | GARAVANZOS ESTUFADOS | SOPA DE VERDURAS | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL | ENSALADA CON HUEVO |
| | MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL | GALLO SAN PEDRO O FORNO | TORTILLA FRANCESA | PESCADA A GALEGA | ROLIÑO PRIMAVERA |
| | | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO | ARROZ BRANCO | PATACAS CON BROCOLI | ARROZ BRANCO |
| | FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA |
| Semana 4 | 23/10/2023 | 24/10/2023 | 25/10/2023 | 26/10/2023 | 27/10/2023 |
| | CALDO VEXETAL | FABAS ESTUFADAS | CREMA CAMPEIRA | GARAVANZOS CON ESPINACAS | TALLARINS CON CHAMPIÑONS |
| | XARDA A MARIÑEIRA | TORTILLA DE PATACA | ATÚN GUIADO | TORTILLA FRANCESA | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA |
| | ARROZ BRANCO | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | FIDEOS | TOMATE NATURAL | BROCOLI E CENORIA |
| | IOGUR | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA |
| Semana 5 | 30/10/2023 | 31/10/2023 | 01/11/2023 | 02/11/2023 | 03/11/2023 |
| | POTAXE DE LENTELLAS | CREMA DE CABAZA | | | |
| | PESCADA A MARIÑEIRA | ROLIÑO PRIMAVERA | | | |
| | PATACA O VAPOR CON PEREXIL | PATACA ASADA | | | |
| | FROITA | BISCOITO | | | |

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.arumeserycocos.com



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