



# SEN PORCO

## 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
	POLO ESTUFADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	ROLIÑO PRIMAVERA	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
	IOGUR	CODIÑOS SALTEADOS FROITA	XARDINEIRA IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO 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
	POLO O CHILINDRON	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	GUIZO DE LURAS CON FIDEOS
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	POLO ASADO
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	FIDEUA DE POLO CON VERDURAS	TENREIRA ASADA EN SALSA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
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	MILANESA			
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	PATACAS ASADAS			
	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 visítate: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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