



SEN LACTOSA

OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

MARTES

03/10/2023

ENSALADILLA

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDINEIRA

IOGUR SEN LACTOSA

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

XUDIAS CON OVO RELADO

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 SEN LACTOSA

10/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DO DIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR SEN LACTOSA

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR SEN LACTOSA

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

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

FIDEOS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA COCIDA

IOGUR SEN LACTOSA

27/10/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

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 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



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

Inés Barciela Cabaleiro