



# SEN LACTOSA

## SETEMBRO 2023



**LUNS**

11/09/2023

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE CERDO CON SALSA DE SOIA E PATACAS

FROITA

**MARTES**

12/09/2023

ENSALADA ITALIANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

**MÉRCORES**

13/09/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR SEN LACTOSA

**XOVES**

14/09/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA ASADA

FROITA

**VENRES**

15/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 1

18/09/2023

ENSALADA COMPLETA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

19/09/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

20/09/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

21/09/2023

CODIÑOS CON TOMATE

XURELO O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

PIÑA NO SEU ZUME

22/09/2023

ENSALADA TROPICAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 2

25/09/2023

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

26/09/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR SEN LACTOSA

27/09/2023

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

FROITA

28/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

29/09/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 3

Garantía 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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