



SEN LEGUMINOSAS

OUTUBRO 2023



	LUNS 02/10/2023	MARTES 03/10/2023	MÉRCORES 04/10/2023	XOVES 05/10/2023	VENRES 06/10/2023
Semana 1	BROCOLI A CASEIRA	ENSALADA TROPICAL	CREMA CAMPEIRA	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
	POLO ESTUFADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSAS	LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSAS DE LIMÓN	TENREIRA ASADA EN SALSAS
	IOGUR	MACARRONS SALTEADOS FROITA	PISTO DE VERDURAS IOGUR	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ARROZ BRANCO 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	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PASTA		CREMA DE CENORIA
	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	GUISO DE LURAS CON PASTA
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
	CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS	MACARRONS CON ALLO E PEREXIL	ENSALADA CON HUEVO
	TENREIRA ASADA EN SALSAS	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
	CALDO VEXETAL	COLIFLOR A GALEGA	CREMA CAMPEIRA	PISTO	MACARRONS CON CHAMPIÑONS
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	TENREIRA ASADA EN SALSAS	PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	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
	BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABAZA			
	PESCADA A MARIÑEIRA	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA			
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	PATACA ASADA			
	FROITA	BISCOITO			

Garante que estes 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.arumeservicios.com



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