



SEN PEIXE

OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADILLA CON OVO

TENREIRA ASADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDINEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

TORTILLA FRANCESA

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

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

LOMBO EN SALSA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

TENREIRA ASADA EN SALSA

FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESTUFADO DE TERNERA A XARDINEIRA

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

TORTILLA FRANCESA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA COCIDA

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XAMON ASADO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA O VAPOR

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 visita: www.arumeservicios.com



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