



SEN PROTEINA DO LEITE

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 DE SOIA

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 DE SOIA

Semana 1

18/09/2023

ENSALADA COMPLETA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

Semana 2

25/09/2023

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

26/09/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

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



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