



SEN FROITOS SECOS

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TOMATE NATURAL

CHICHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

TALLARINS SALTEADOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PESCADA O FORNO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACAS CON BROCOLI

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

LOMBO EN SALSA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHICHAROS CON XAMON

21/11/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

PATACAS GUIADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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 deseara consultar o menú online visite: www.arumeservicioa.com



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