



SEN LACTOSA

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

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TOMATE NATURAL

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

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

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DO DIA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

BOLONESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

21/11/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 4

27/11/2023

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

28/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

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 SEN LACTOSA

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