



# SEN LEGUMINOSAS

## NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

CREMA DE CABACIÑA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TOMATE NATURAL

CENORIA SALTEADA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

07/11/2023

SOPA DE VERDURAS

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE PASTA

10/11/2023

CREMA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACAS CON BROCOLI

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE PASTA

14/11/2023

MACARRONS CON TOMATE

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

SOPA DE PASTA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

LOMBO EN SALSA

XARDA A MARIÑEIRA

PISTO DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

21/11/2023

CREMA DE CENORIA

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

PESCADA O FORNO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

PATACAS GUISADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

28/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

CREMA DE CABACIÑA

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

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](http://www.arumeservicioa.com)



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