



# SEN PROTEINA DE VACA

## DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

06/12/2023

FESTIVO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

07/12/2023

NON LECTIVO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

08/12/2023

FESTIVO

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDUZAS

IOGUR DE SOIA

12/12/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DE SOIA

20/12/2023

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

21/12/2023

SOPA DE NADAL

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

PALMERA DE CHOCOLATE

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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