

SEN CARNE

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR DE CHOCOLATE

MARTES

09/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

EMPANADA DE ATÚN

FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

MINESTRA SALTEADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

11/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

VENRES

12/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 1

15/01/2024

CALDO VEXETAL

XURELO O FORNO

MACARRONS

FROITA

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

17/01/2024

FABAS ESTUFADAS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/01/2024

XUDIAS CON PATACAS E ALLADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

22/01/2024

CREMA DE XUDIAS

REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

23/01/2024

LENTELLAS GUISADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

24/01/2024

CREMA DE CENORIA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

25/01/2024

ESPIRAIS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

26/01/2024

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 3

29/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

VERDURAS

FROITA

30/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

31/01/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

02/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro