



SEN FROITOS SECOS

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE CHOCOLATE

MARTES

09/01/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

MINESTRA SALTEADA

POLO O ALLO

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 GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

FROITA

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUISADAS

IOGUR

17/01/2024

FABAS ESTUFADAS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

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

PAELLA DE POLO E VERDURAS

IOGUR

25/01/2024

ESPIRAIS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

26/01/2024

SOPA DE VERDURAS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 3

29/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO ASADO

MINESTRA

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

MILANESA

PATACAS ASADAS

IOGUR

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS

MILANESA

PATACAS ASADAS

IOGUR

02/02/2024

SOPA DE FIDEOS

MILANESA

PATACAS ASADAS

IOGUR

Semana 4

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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



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