

SEN LACTOSA

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

MARTES

09/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSAS VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

MINESTRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

XOVES

11/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

VENRES

12/01/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 1

15/01/2024

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR SEN LACTOSA

17/01/2024

FABAS VEXETAIS

GUIISO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

19/01/2024

XUDIAS CON ALLADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

22/01/2024

CREMA DE XUDIAS

PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA

PATACA O VAPOR

IOGUR SEN LACTOSA

23/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

24/01/2024

CREMA DE CENORIA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA

25/01/2024

ESPIRAIS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

26/01/2024

SOPA DE VERDURAS

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 3

29/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ASADO

VERDURAS

FROITA

30/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

31/01/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR SEN LACTOSA

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR SEN LACTOSA

02/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR SEN LACTOSA

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

Inés Barciela Cabaleiro