



# SEN LACTOSA

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON OVO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

FROITA

05/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

PISTO

XARDA O FORNO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

CARNE DE COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

16/02/2024

CALDO GALEGO

BOLONESA VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DO DIA

20/02/2024

FABAS VEXETAIS

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

27/02/2024

MINESTRA CON XAMÓN

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

29/02/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

01/03/2024

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMON ASADO

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)



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