

SEN LEGUMINOSAS

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE CHOCOLATE

MARTES

09/01/2024

COLIFLOR A GALEGA

PESCADA A PRANCHA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

11/01/2024

SOPA DE PASTA

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

VENRES

12/01/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 1

15/01/2024

CALDO VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PATACAS GUIADAS

IOGUR

17/01/2024

BROCOLI A CASEIRA

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/01/2024

SOPA DE PASTA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

22/01/2024

CREMA DE CABAZA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

PATACA O VAPOR

IOGUR

23/01/2024

MACARRONS CON TOMATE

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

24/01/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

25/01/2024

BROCOLI A CASEIRA

ATÚN GUIADO

MACARRONS

FROITA

26/01/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 3

29/01/2024

MACARRONS CON TOMATE

POLO ASADO

BROCOLI

FROITA

30/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

31/01/2024

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR

01/02/2024

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR

02/02/2024

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

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

Inés Barciela Cabaleiro