



# SEN PROTEINA DE VACA

## XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

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 VEXETAL

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

17/01/2024

FABAS VEXETAIS

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

23/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

24/01/2024

CREMA DE CENORIA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

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 VEXETAIS

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 DE SOIA

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

02/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

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 calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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