



# SEN LACTOSA

## MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS A CASEIRA

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

ENSALADA COMPLETA

07/05/2024

SOPA DE VERDURAS

08/05/2024

FABAS VEXETAIS

09/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

10/05/2024

ENSALADA ITALIANA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 2

13/05/2024

CREMA DE XUDIAS

14/05/2024

LENTELLAS VEXETAIS

15/05/2024

CREMA DE CENORIA

16/05/2024

SOPA DE VERDURAS

17/05/2024

FESTIVO

FILETE DE PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TORTILLA DE PATACA  
TOMATE

POLO ASADO  
ARROZ BRANCO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 3

20/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

21/05/2024

CALDO VEXETAL

22/05/2024

SOPA DE FIDEOS

23/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

24/05/2024

RECETAS CON HISTORIA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

PESCADA EN SALSAS  
ESPIRAIS SALTEADOS

LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS  
XARDIÑEIRA

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN  
ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 4

27/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

28/05/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

29/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

30/05/2024

ENSALADA TROPICAL

31/05/2024

ENSALADILLA

XARDA O FORNO

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

ATÚN GUISADO

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

LEITUGA E TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FIDEOS

PATACA ASADA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

Semana 5

Garantía 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 vale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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