



# SEN FROITOS SECOS

## SETEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 1

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

CALDERETA DE TENREIRA

PUCHERO DE POLO

XURELO O FORNO

LOMBO NATURAL ADUBADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

POTAXE DE LENTELLAS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ATUN GUISADO CON FIDEOS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

MILANESA

PATACAS GUISADAS

FROITA

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](http://www.arumeservicios.com)



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