



# SEN LACTOSA

## SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA ITALIANA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

Semana 2

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

Semana 3

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

Garante que estos menús foron 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