



CELIACO

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

MACARRONS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA MIXTA CON OVO

08/10/2024

FABAS VEXETAIS

09/10/2024

SOPA DE FIDEOS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GARAVANZOS CON CALAMARES

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS

17/10/2024

FABAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA TRICOLOR

CALDERETA DE TENREIRA

XURELO O FORNO

ALBÓDEGAS

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO GALEGO

22/10/2024

FABAS VEXETAIS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

MACARRONS

PATACA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

01/11/2024

POLO O ALLO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

BISCOITO

Semana 5

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