



SEN CARNE

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 RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS GUIRADAS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

XURELO O FORNO

GARAVANZOS CON CALAMARES

ARROZ BRANCO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

XURELO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

ROLIÑO PRIMAVERA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO DE REPOLO

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

EMPANADA DE ATUN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FIDEOS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

01/11/2024

ROLIÑO PRIMAVERA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

BISCOITO

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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