



# SEN FROITOS SECOS

## NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

MARTES

05/11/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XURELO A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

MÉRCORES

06/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

XOVES

07/11/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

08/11/2024

CREMA DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

Semana 1

11/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

12/11/2024

CALDO GALEGO

PUCHERO DE POLO

FROITA

13/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

IOGUR

15/11/2024

MINISTRA CON XAMÓN

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

18/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

19/11/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

20/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

21/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

IOGUR

22/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATUN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

25/11/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

26/11/2024

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

27/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TENREIRA GUISADA CON MACARRONS

IOGUR

28/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

29/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

MILANESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionares 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