



SEN FROITOS SECOS

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

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS GUIADAS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

Semana 2

RAGOUT 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

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

Semana 3

CALDERETA DE TENREIRA

XURELO O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS GUIADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

21/10/2024

CALDO GALEGO

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

Semana 4

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

FIDEUA DE POLO

LOMBO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

PATACA ASADA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

MILANESA

01/11/2024

POLO O ALLO

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

PATACAS ASADAS

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