

SEN LACTOSA

NOVEMBRO 2024



Semana 1

LUNS

04/11/2024

CREMA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

MARTES

05/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR SEN LACTOSA

MÉRCORES

06/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

XOVES

07/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR SEN LACTOSA

VENRES

08/11/2024

CREMA DE CABAZA

POLO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

Semana 2

11/11/2024

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

IOGUR SEN LACTOSA

12/11/2024

CALDO GALEGO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

13/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/11/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

IOGUR SEN LACTOSA

15/11/2024

MINISTRA CON XAMÓN

LOMBO EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

18/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

19/11/2024

SOPA DE VERDURAS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

20/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

21/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA PANADEIRA

IOGUR SEN LACTOSA

22/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 4

25/11/2024

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

26/11/2024

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

27/11/2024

CREMA CAMPEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

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

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

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



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro