



SEN LACTOSA

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 SALSAS

LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS SALTEADOS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSAS VERDES

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

GARAVANZOS CON CALAMARES

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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

BOLOÑESA VEXETAL

XURELO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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

TALLARINS SALTEADOS

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO EN SALSAS

PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

PATACA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

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 SEN LACTOSA

BISCOITO

Semana 5

Garantía 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