



SEN LEGUMINOSAS

OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSAS

LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

TENREIRA ASADA EN SALSAS

MACARRONS

PISTO DE VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

09/10/2024

SOPA DE PASTA

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

PATACA ASADA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS

17/10/2024

CREMA DE CENORIA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CALDERETA DE TENREIRA

XURELO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS GUIASADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO VEXETAL

22/10/2024

BROCOLI A CASEIRA

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

PISTO

25/10/2024

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

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

MACARRONS

PATACA ASADA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE PASTA

29/10/2024

COLIFLOR A GALEGA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

01/11/2024

POLO O ALLO

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

PATACA ASADA

FROITA

IOGUR

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