



# SEN PROTEINA DE VACA

## NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CREMA DE VERDURAS  
XAMÓN ASADO EN SALSA  
ARROZ BRANCO  
FROITA

MARTES

05/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS  
XURELO A GALEGA  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO  
IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

VENRES

08/11/2024

CREMA DE CABAZA  
POLO ASADO  
PATACA ASADA  
FROITA

Semana 1

11/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS  
PESCADA EN SALSA VERDE  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR DE SOIA

12/11/2024

CALDO DE REPOLO  
POLO ESTUFADO CON PATACAS  
FROITA

13/11/2024

CREMA DE CABACIÑA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS SALTEADOS  
FROITA

14/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS  
XARDA EN SALSA DE LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA  
IOGUR DE SOIA

15/11/2024

MINESTRA  
LOMBO EN SALSA  
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  
GUISO DE PORCO CON PATACAS  
IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

22/11/2024

CREMA DE VERDURAS  
ATÚN GUISADO  
FIDEOS  
FROITA

Semana 3

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  
PEITUGA DE POLO  
MACARRONS SALTEADOS  
IOGUR DE SOIA

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 DE SOIA

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