



VEXETARIANO

OUTUBRO



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

CODIÑOS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS
ENSALADILLA RUSA

FROITA

MÉRCORES

02/10/2024

CREMA CAMPEIRA
XARDIÑEIRA CON PATACAS

IOGUR

XOVES

03/10/2024

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS, CEBOLA, NOCES
FABAS GUIADAS

FROITA

VENRES

04/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
ARROZ TRES DELICIAS

IOGUR

Semana 1

07/10/2024

ENSALADA MIXTA CON OVO
COUS COUS DE VERDURAS

IOGUR

08/10/2024

ESPINACAS CON CABAZA E NOCES
LENTELLAS GUIADAS

FROITA

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE

FROITA

10/10/2024

CREMA DE CENORIA
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/10/2024

ENSALADA DE LEITUGA, PEMENTO MORRÓN, CENORIA, MILLO E REMOLACHA
PASTA CON VERDURAS, SALSA DE SOIA E CACAHUETES

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

15/10/2024

CHICHAROS SALTEADOS
ARROZ INTEGRAL CON CABAZA, PASAS E NOCES

IOGUR

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS
ENSALADA DE COUS COUS O CURRY

FROITA

17/10/2024

BRECOL A CASEIRA CON PATACAS
LENTELLAS CON CABAZA

IOGUR

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA
ROLIÑO PRIMAVERA
PATACAS GUIADAS

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CREMA DE CENORIA
CALDO DE REPOLO

IOGUR

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS
FABAS CON VERDURAS E ARROZ

IOGUR

24/10/2024

SOPA DE FIDEOS
GARAVANZOS CON ESPINACAS

FROITA

25/10/2024

BRECOL CON CENORIA
TALLARINS CON CHAMPIÑONS

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS
ARROZ TRES DELICIAS

FROITA

29/10/2024

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO, CENORIA E OVO COCIDO
POTAXE DE LENTELLAS

IOGUR

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
TORTILLA FRANCESA
ARROZ
BISCOITO

BISCOITO

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

Semana 5

Garante que estos menús foron 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 visita: www.arumeservicios.com



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