



VEXETARIANO

NOVEMBRO 2024



LUNS

04/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ

FROITA

MARTES

05/11/2024

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO,
BROTOS DE SOIA E NOCES

GARVANZOS CON VERDURAS

IOGUR

MÉRCORES

06/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

XOVES

07/11/2024

BRECOL SALTEADO CON CENORIA

TALLARINS TRIS-TRAS

IOGUR

VENRES

08/11/2024

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VERDURAS E ARROZ

FROITA

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE ESPINACAS

ARROZ TRES DELICIAS

IOGUR

12/11/2024

CHICHAROS SALTEADOS CON
CENORIA

CALDO DE REPOLO

FROITA

13/11/2024

CREMA DE CABAÇIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

14/11/2024

ENSALADA COMPLETA

LENTELLAS ESTUFADAS

IOGUR

15/11/2024

SOPA DE FIDEOS

MINISTRA SALTEADA CON PATACAS

FROITA

Semana 2

18/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABAÇIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

19/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ

IOGUR

20/11/2024

ESPINACAS CON CABAZA E
CACAHUETES

POTAXE DE LENTELLAS

FROITA

21/11/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA E PATACAS

IOGUR

22/11/2024

CREMA DE VERDURAS

GARABANZOS CON ESPINACAS

FROITA

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE CENORIA

FABAS GUIADAS

FROITA

26/11/2024

SOPA DE PIÑONS

ARROZ INTEGRAL CON CABAZA,
NOCES E PASAS

FROITA

27/11/2024

CREMA CAMPEIRA

QUINOA SALTEADA CON VERDURAS

IOGUR

28/11/2024

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,
CEBOLA, MILLO E CENORIAS

LENTELLAS A CASEIRA

FROITA

29/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON
ESTRELIÑAS

BROCOLI A CASEIRA CON PATACAS

IOGUR

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

