



SEN LACTOSA

DECEMBRO 2024



LUNS

02/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

MARTES

03/12/2024

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

MÉRCORES

04/12/2024

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

XOVES

05/12/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

10/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR SEN LACTOSA

11/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

12/12/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR SEN LACTOSA

13/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

16/12/2024

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

17/12/2024

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

18/12/2024

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

IOGUR SEN LACTOSA

19/12/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

20/12/2024

SOPA DO DIA

PIZZA

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 3

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e que son 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