

SEN FROITOS SECOS



XANEIRO 2025



LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI E CENORIA

PATACAS ASADAS

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA VERDE

XAMÓN ASADO EN SALSA

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

XARDA CON ALLADA

LOMBO NATURAL ADUBADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

POTAXE DE GARAVANZOS

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ATUN GUISADO CON FIDEOS

TOMATE

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINESTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA DE PORROS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

MILANESA

PATACAS GUISADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

Garante 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 visítate: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro