



SEN FROITOS SECOS

FEBREIRO 2025



LUNS

03/02/2025

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

04/02/2025

LENTELLAS GUIADAS
XARDA EN SALSA VERDE
CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

MÉRCORES

05/02/2025

SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE

FROITA

XOVES

06/02/2025

CREMA DE CENORIA
POLO STROGONOFF
ARROZ BRANCO

IOGUR

VENRES

07/02/2025

MACARRONS CON TOMATE
GARAVANZOS CON CALAMARES

FROITA

Semana 1

10/02/2025

CREMA DE CABACIÑA
CALDERETA DE TENREIRA
MACARRONS SALTEADOS

FROITA

11/02/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
XURELO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

12/02/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE
ARROZ BRANCO

FROITA

13/02/2025

LENTELLAS CON CABAZA
PESCADA A GALEGA
BROCOLI CON PATACA

FROITA

14/02/2025

XUDIAS CON XAMÓN
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 2

17/02/2025

SOPA DE CABELLIN
XARDA A MARIÑEIRA
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

18/02/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS
PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS

FROITA

19/02/2025

CREMA CAMPEIRA
FIDEUA DE POLO

IOGUR

20/02/2025

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE

FROITA

21/02/2025

CODIÑOS CON CHAMPIÑONS
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 3

24/02/2025

CALDO DE GLORIA
POLO O ALLO
ARROZ BRANCO

FROITA

25/02/2025

POTAXE DE LENTELLAS
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

26/02/2025

CREMA DE CABAZA
Lombo ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
PATACAS GUIADAS

FROITA

27/02/2025

ARROZ A MILANESA
FILETE DE PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

28/02/2025

SOPA DE COCIDO
COCIDO
FLOR DE ENTROIDO

Semana 4

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 visite: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro