



SEN LACTOSA

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

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON CENORIA

PATACA ASADA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

XARDA CON ALLADA

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS CON VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

XAMON ASADO

ATÚN GUISADO

TOMATE

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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 VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

POLO O CHILINDRON

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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 visite: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro