



# SEN LACTOSA

## FEBREIRO 2025



LUNS

03/02/2025

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ  
GUIZO DE PORCO CON PATACAS  
IOGUR SEN LACTOSA

MARTES

04/02/2025

LENTELLAS VEXETAIS  
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 ASADO  
ARROZ BRANCO  
IOGUR SEN LACTOSA

VENRES

07/02/2025

MACARRONS SALTEADOS  
GARAVANZOS CON CALAMARES  
FROITA

Semana 1

10/02/2025

CREMA DE CABACIÑA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS SALTEADOS  
FROITA

11/02/2025

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

12/02/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS  
XAMON ASADO  
ARROZ BRANCO  
FROITA

13/02/2025

LENTELLAS CON CABAZA  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI CON PATACA  
FROITA

14/02/2025

XUDIAS CON XAMÓN  
POLO ASADO  
ARROZ BRANCO  
IOGUR SEN LACTOSA

Semana 2

17/02/2025

SOPA DO DIA  
XARDA A MARIÑEIRA  
ARROZ CON VERDURAS  
IOGUR SEN LACTOSA

18/02/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS  
FROITA

19/02/2025

CREMA CAMPEIRA  
TAQUIÑO DE POLO GUISADO  
FIDEOS  
IOGUR SEN LACTOSA

20/02/2025

FABAS VEXETAIS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE  
FROITA

21/02/2025

CODIÑOS CON CHAMPIÑONS  
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  
BROCOLI CON CENORIA  
FROITA

Semana 3

24/02/2025

CALDO DE GLORIA  
POLO O ALLO  
ARROZ BRANCO  
FROITA

25/02/2025

LENTELLAS VEXETAIS  
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS  
IOGUR SEN LACTOSA

26/02/2025

CREMA DE CABAZA  
Lombo ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS  
PATACAS ESTUFADAS  
FROITA

27/02/2025

ARROZ A MILANESA  
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO  
IOGUR SEN LACTOSA

28/02/2025

SOPA DE FIDEOS  
CARNE DE COCIDO  
REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS  
PALMEIRA DE HOXALDRE

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](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*