



## SEN PROTEÍNA DO LENTE

SETEMBRO 2025



LUNS

08/09/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

MARTES

09/09/2025

ENSALADA ITALIANA

PESCADA EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

10/09/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

11/09/2025

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

VENRES

12/09/2025

CREMA DE XUDIAS

POLO O ALLO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

Semana 1

15/09/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

16/09/2025

ENSALADA COMPLETA

POLO GUIADO CON PATACAS

FROITA

17/09/2025

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

18/09/2025

MINESTRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

FROITA

19/09/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

22/09/2025

XUDIAS CON OVO

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

23/09/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

24/09/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

25/09/2025

ENSALADILLA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/09/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATÚN GUIADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

29/09/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XURELO A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

30/09/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

FROITA

01/10/2025

02/10/2025

03/10/2025

Semana 4

Garante que estes menús fosen planificados segundo os principios dietéticos 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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