



SEN OVO

SETEMBRO 2021



LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

Semana 1

XUDIAS REFOGADAS

CREMA DE CABACIÑA

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

MACARRONS

IOGUR

FROITA

13/09/2021

14/09/2021

15/09/2021

16/09/2021

17/09/2021

SOPA DE PASTA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

PASTA CON VERDURAS

ENSALADA DE GARAVANZOS

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

20/09/2021

21/09/2021

22/09/2021

23/09/2021

24/09/2021

CREMA DE CENORIA

COLIFLOR A GALEGA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE ARROZ

MACARRONS O FORNO

PESCADA A MARIÑEIRA

PEITUGA DE PAVO ASADA

BOLOÑESA DE TENREIRA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS

XELATINA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

MINESTRA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAZA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA O VAPOR

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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

