



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

XANEIRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

CALDO GALEGO

SOPA DE PASTA

CREMA DE CENORIA

ESPIRAIS CON VEXETAIS

XUDIAS REFOGADAS

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON BACALLAO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACA O VAPOR

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 1

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

POLO O CHILINDRON

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

CREMA DE CENORIA

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE PASTA

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 3

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR DE SOIA

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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

