

# SEN FROITOS SECOS



## XANEIRO 2022

Semana 1

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

CALDO GALEGO

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

ESPIRAIS CON VEXETAIS

XUDIAS REFOGADAS

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON BACALLAO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PATACAS O VAPOR

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CABACIÑA

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

POLO O CHILINDRON

ALBONDEGAS EN SALSA

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

CROQUETAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE FIDEOS

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

XELATINA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

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

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

