

SEN LACTOSA- PROTEINA DO LEITE

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

ENSALADILLA

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

13/09/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

14/09/2021

LENTELLAS VEXETAIS

15/09/2021

CREMA DE CENORIA

16/09/2021

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

17/09/2021

ENSALADA DE GARAVANZOS

LOMBO ASADO

0-Jan-00

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 DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

20/09/2021

CREMA DE CENORIA

21/09/2021

CÓLIFLOR A GALEGA

22/09/2021

CREMA DE VERDURAS

23/09/2021

ENSALADA DE ARROZ

24/09/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

BOLOÑESA DE TENREIRA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 3

27/09/2021

MINESTRA

28/09/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO

29/09/2021

CREMA DE CABAZA

30/09/2021

FABAS VEXETAIS

01/10/2021

POLO O CHILINDRON

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA

TORTILLA DE ATÚN

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA O VAPOR

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 visítate www.arumeservicios.com

