



LAXANTE

MAIO 2022



LUNS

02/05/2022

ENSALADA TROPICAL

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

MACARRONS

IOGUR

MARTES

03/05/2022

BROCOLI A CASEIRA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACAS O VAPOR

FROITA

MÉRCORES

04/05/2022

CREMA DE ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

XOVES

05/05/2022

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR

IOGUR

VENRES

06/05/2022

XUDIAS REFOGADAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

FROITA

Semana 1

09/05/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

FROITA

10/05/2022

CREMA DE CABAZA

ALBÓNDEGAS

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS
CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

11/05/2022

SOPA DE VERDURAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

12/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

FILETE RUSO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

13/05/2022

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

FROITA

Semana 2

16/05/2022

PISTO

LOMBO ASADO

VERDURAS

XELATINA

17/05/2022

FESTIVO

18/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

19/05/2022

BROCOLI A CASEIRA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

20/05/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Semana 3

23/05/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

24/05/2022

ENSALADA ITALIANA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

25/05/2022

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS

FROITA

26/05/2022

FABAS VEXETAIS

PESCADILLA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

27/05/2022

CREMA DE VERDURAS

XARDA O FORNO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

Semana 4

30/05/2022

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA O FORNO

FROITA

31/05/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS

SALMON O FORNO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

Semana 5

Garante que estes 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

