



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## MAIO 2022



LUNS

02/05/2022

ENSALADA TROPICAL

TAQUIÑO DE PAVO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/05/2022

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACA O VAPOR

FROITA

MÉRCORES

04/05/2022

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

XOVES

05/05/2022

ESPIRAIS CON VEXETAIS

GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR DE SOIA

VENRES

06/05/2022

XUDIAS REFOGADAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

09/05/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

FROITA

10/05/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DE SOIA

11/05/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

12/05/2022

ENSALADILLA

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

13/05/2022

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

Semana 2

16/05/2022

ENSALADA DE ARROZ

LOMBO ASADO

VERDURAS

IOGUR DE SOIA

17/05/2022

FESTIVO

18/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

19/05/2022

SOPA DE PASTA

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

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

24/05/2022

ENSALADA ITALIANA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

25/05/2022

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

26/05/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

27/05/2022

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR DE SOIA

Semana 4

30/05/2022

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

FROITA

31/05/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS

SALMON O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

Semana 5

Garante que estos menús fueron 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

