



ESCOLA INFANTIL

NOVEMBRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
		FESTIVO	XUDIAS CON ALLADA XURELO EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS FROITA	CALDO VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E PATACAS FROITA
			Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Tortilla de berexena con patacas Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Lasaña de peixe e espinacas Lácteo
Semana 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
	GARAVANZOS ESTUFADOS LOMBO NATURAL ADUBADO VERDURAS IOGUR	ESPIRAIS O FORNO PESCADA O FORNO PATACAS GUIADAS FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ IOGUR	FABAS CON VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Salmón o forno con arroz integral Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Ensalada de polo Lácteo	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con bacallao e pataca Froita	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita Verduras con magro salteado e patacas Lácteo	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Peixe o forno con arroz integral Lácteo
Semana 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
	CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALLAO IOGUR	MINISTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	LENTELLAS CON VERDURAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	SOPA DE PIÑONS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS FROITA	COLIFLOR CON ALLADA POLO GUISADO CON MACARRONS IOGUR
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Ministra de verduras con taquiños de lombo Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Tortilla de berexena con ensalada de tomate Lácteo	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña Lácteo	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Verduras guisadas con dados de lombo Froita
Semana 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
	CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS GUIADAS FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	SOPA DE FIDEOS TENREIRA GUISADA CON PATACAS E VERDURAS IOGUR	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	BRECON CON PATACAS E ALLADA TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Fideos con lomo e verduras Lácteo	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Ministra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Chicharos con dados de polo e quinoa Froita
Semana 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA PATACA O VAPOR IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E PATACAS FROITA	CREMA CAMPEIRA POLO O CHILINDRON ARROZ IOGUR		
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida Froita		

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos establecidos para OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con moitas primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

