



ESCOLA INFANTIL

SETEMBRO 2024



	LUNS 02/09/2024	MARTES 03/09/2024	MÉRCORES 04/09/2024	XOVES 05/09/2024	VENRES 06/09/2024
Semana 1	FABAS CON VERDURAS PESCADA EN SALSA CEDEIRESA PATACAS COCIDAS IOGUR	CREMA DE PORROS LOMBO ASADO MACARRONS FROITA	BROCOLI A CASEIRA POLO O ALLO ARROZ IOGUR	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA TENREIRA GUISADA CON VERDURAS FROITA	ESPAGUETTIS CON TOMATE XARDA O LIMÓN LEITUGA E TOMATE FROITA
	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Ensalada de pasta e ovo cocido Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña Froita	Vaso de leite. Pan con peituga de pavo cocida. Froita Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite con cereais de arroz inflado. Froita Xudias verdes con magro de porco Lácteo
Semana 2	09/09/2024 CREMA CAMPEIRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	10/09/2024 POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS SAN PEDRO O FORNO XUDIAS SALTEADAS IOGUR	11/09/2024 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E MILLO FROITA	12/09/2024 ENSALADA DE PASTA PESCADA A GALEGA PATACAS CON BROCOLI IOGUR	13/09/2024 CREMA DE CABAZA POLO ASADO ARROZ CON VERDURAS FROITA
	Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e xamón cocido. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Vaas de leite con cereais. Froita Tenreira asada con verduras Froita	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural Chicharos con dado de polo e quinoa Lácteo	Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida Lácteo
Semana 3	16/09/2024 ARROZ MILANESA FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE IOGUR	17/09/2024 SOPA DE VERDURAS TENREIRA GUISADA CON MACARRONS FROITA	18/09/2024 CREMA DE CABACIÑA POLO ESTUFADO CON PATACAS FROITA	19/09/2024 LENTELLAS A CASEIRA XURELO O FORNO CHICHAROS E CENORIAS IOGUR	20/09/2024 CHICHAROS CON XAMÓN LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA ARROZ FROITA
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Polo salteado con verduras Froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas Lácteo	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Dados de tenerira salteados con minestra salteada Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Rapante a prancha con ensalada de xudias Lácteo
Semana 4	23/09/2024 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	24/09/2024 POTAXE DE LENTELLAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	25/09/2024 XUDIAS CON ALLADA POLO AS FINAS HERBAS PATACA PANADEIRA FROITA	26/09/2024 ENSALADA CON GARAVANZOS GUISO DE PORCO CON ARROZ FROITA	27/09/2024 CREMA DE CENORIA ATUN GUISADO CON FIDEOS IOGUR
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Chicharos con dado de polo e quinoa Lácteo	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Froita
Semana 5	30/09/2024 SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON PATACAS GUISADAS FROITA	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña Froita				

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 visite: www.arumeservicios.com

