



SEN OVO

DECEMBRO 2025



LUNS

01/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

MARTES

02/12/2025

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

MÉRCORES

03/12/2025

SOPA DE PASTA

XAMÓN ASADO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

XOVES

04/12/2025

XUDIAS REFOGADAS

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

FROITA

VENRES

05/12/2025

MACARRONS CON TOMATE

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA VEXETAL

POLO GUIADO CON PATACAS

IOGUR

10/12/2025

FABAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

11/12/2025

SOPA DE PASTA

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

12/12/2025

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

XUDIAS SALTEADAS

FROITA

Semana 2

15/12/2025

CALDO DE REPOLO

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

16/12/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

TOMATE NATURAL

FROITA

17/12/2025

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

18/12/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

19/12/2025

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

22/12/2025

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR

23/12/2025

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON

COLIFLOR O VAPOR

FROITA

24/12/2025

CREMA DE CABAZA

ESTUFADO DE TERNERA A XARDINEIRA

IOGUR

25/12/2025

FESTIVO

26/12/2025

LENTELLAS VEXETAIS

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

FROITA

Semana 4

29/12/2025

FABAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA

CHICHAROS CON CENORIAS

IOGUR

30/12/2025

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

31/12/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

ARROZ BRANCO

FROITA

01/01/2026

02/01/2026

Semana 5

Garante que estes menús fosen planificados segundo os principios dietéticos 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

