



SEN OVO

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

POLO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

MACARRONS CON TOMATE

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE PASTA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO O ALLO

TENREIRA ASADA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

LOMBO EN SALSA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

21/11/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

