



LEGUMES

OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

MACARRONS CON TOMATE E QUEIXO

CREMA DE CABACIÑA

BROCOLI A CASEIRA

CALDO DE VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

HAMBURGUESA A PRANCHA

BACALLAU A PRANCHA

CINTA DE LOMBO ASADA

TAQUIÑOS DE POLO EN SALSA

PESCADA A ROMANA

ENSALADA MIXTA

CON ARROZ BRANCO

PATACAS AO FORNO

CON PASTA

PATACAS AO VAPOR

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 1

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

ENSALADA MIXTA

SOPA DE AVE

CREMA DE CENORIA

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACAS

CARNE NO SEU XUGO

FESTIVO

NON LECTIVO

ARROZ

CON ENSALADA

PATACAS

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

ENSALADA MIXTA

COLIFLOR REFOGADA

CREMA DE VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXEL

SOPA DE AVE

TALLARINS CON BOLOÑESA

PESCADA AO FORNO

POLO AO CHILINDRON

BACALLAU A PRANCHA

BROCOLI CON PATACAS,

VEXETAL

CON PATACAS

CON ARROZ

ENSALADA

OVOS COCIDOS E CHOURIZO

LACTEO-Froita

ARROZ CON LEITE

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 3

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

SOPA DO DIA

BROCOLI A CASEIRA

ENSALADA MIXTA

CREMA VEXETAL

ESPAGUETES CON TOMATE

LOMBO A PRANCHA

POLO ASADO

PESCADA A ANDALUZA

TORTILLA ESPAÑOLA

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

ARROZ CON TOMATE

CON FIDEOS

PATACAS COCIDAS

ENSALADA

CENORIA REFOGADA

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

XEADO-Froita

Semana 4

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABAZA

POLO AO FORNO

MILANESA

CON ARROZ BRANCO

ENSALADA

LACTEO-Froita

BIZCOITO SAMAIN



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C