



PEIXE E MARISCO

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

XUDIAS REFOGADAS CON XAMON

BROCOLI A CASEIRA

CALDO GALEGO

SOPA DE VERDURAS

HAMBURGUESA A PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

CINTA DE LOMBO ASADA

TAQUIÑOS DE POLO EN SALSA

FILETE A PRANCHA

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

LENTELLAS A CASEIRA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO NO SEU XUGO

SOPA DE AVE
TORTILLA DE PATACAS

CREMA DE CENORIA

GUISO DE CARNE

FESTIVO

NON LECTIVO

ARROZ

CON ENSALADA

PATACAS E MINESTRA

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

POTAXE DE FABAS
TALLARINS CON BOLOÑESA

MINESTRA DE VERDURAS
REVOLTO DE XAMON

CREMA DE VERDURAS

POLO AO CHILINDRON

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXEL

FILETE A PRANCHA

XUDIAS VERDES CON PATACAS

VEXETAL

CON PATACAS

CON ARROZ

ENSALADA

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

LENTELLAS VEXETAIS

BROCOLI A CASEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CREMA VEXETAL

ESPAGUETES CON TOMATE

LOMBO A PRANCHA

POLO GUISADO

FILETE A PRANCHA

TORTILLA ESPAÑOLA

PAVO A PRANCHA

ARROZ CON TOMATE

CON FIDEOS

PATACAS COCIDAS

ENSALADA

CENORIA CON CHICHAROS

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 4



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

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