



## RICA EN FIBRA

### OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

MACARRONS CON TOMATE E QUEIXO

HAMBURGUESA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

LACTEO-Froita

03/10/2023

XUDIAS REFOGADAS CON XAMON

BACALLAO A PRANCHA

ARROZ INTEGRAL

FROITA

04/10/2023

BROCOLI A GALEGA

CINTA DE LOMBO ASADA

PATACAS AO VAPOR

FROITA

05/10/2023

CALDO GALEGO

TAQUIÑOS DE POLO EN SALSA

CON PASTA

FROITA

06/10/2023

SOPA DE VERDURAS

PESCADA A ROMANA

PATACAS AO VAPOR

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

XAMONCIÑOS AO FORNO NO SEU XUGO

CON ARROZ INTEGRAL

LACTEO-Froita

10/10/2023

SOPA DE AVE

TORTILLA DE PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

11/10/2023

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE CARNE

PATACAS E MINESTRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

NON LECTIVO

Semana 2

16/10/2023

POTAXE DE FABAS

TALLARINS CON BOLOÑESA

VEXETAL

LACTEO-Froita

17/10/2023

MINESTRA DE VERDURAS

PESCADA AO FORNO

CON PATACAS

LACTEO

18/10/2023

CREMA DE VERDURAS

POLO AO CHILINDRON

CON ARROZ INTEGRAL

FROITA

19/10/2023

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXEL

BUÑUELOS DE BACALLAU

ENSALADA

FROITA

20/10/2023

SOPA DE AVE

XUDIAS CON PATACAS,

OVOS COCIDOS E CHOURIZO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

LOMBO A PRANCHA

ARROZ INTEGRAL

LACTEO-Froita

24/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

POLO GUISADO

CON FIDEOS

FROITA

25/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA A ANDALUZA

PATACAS COCIDAS

FROITA

26/10/2023

CREMA VEXETAL

TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA

FROITA

27/10/2023

ESPAGUETES CON TOMATE

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

CON CHICHAROS

XEADO-Froita

Semana 4

30/10/2023

SOPA DE VERDURAS

POLO AO FORNO

CON ARROZ INTEGRAL

LACTEO-Froita

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

MILANESA

ENSALADA

BIZCOITO SAMAIN

01/11/2023



02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



Garante que estes 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](http://www.arumeservicios.com)

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