



SEN GLUTE

SETEMBRO 2023



LUNS

04/09/2023

MARTES

05/09/2023

MÉRCORES

06/09/2023

XOVES

07/09/2023

VENRES

08/09/2023

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

11/09/2023

SOPA DE PASTA

LOMBO ADOUBADO A PRANCHA

CON LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO

XELATINA

12/09/2023

BROCOLI A CASEIRA

POLO ASADO

CON PATACAS

IOGUR DE SABORES

13/09/2023

PASTA CON TOMATE

TORTILLA DE PATACAS

CON ENSALADA DE ATUN

FROITA

14/09/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS

FILETE A PRANCHA

CON ENSALADA

XEADO

15/09/2023

CREMA DE CENORIA

PEIXE A PRANCHA

CON PASTA REFOGADA

FROITA

18/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE

PAVO AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

19/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

PORCO NO SEU XUGO

CON VERDURIÑAS

IOGUR NATURAL

20/09/2023

CREMA DE CABAZA

PEIXE AZUL AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

21/09/2023

SOPA DO DIA

FILETE A PRANCHA

CON ARROZ

FROITA

22/09/2023

XUDIAS VERDES REFOGADAS

POLO NO SEU XUGO

FIDEOS REFOGADOS

IOGUR VAINILLA

25/09/2023

FABAS CON VERDURAS

FILETE A PRANCHA

CON ARROZ

LACTEO

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS

POLO A PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

27/09/2023

PASTA CON TOMATE

PESCADA A PRANCHA

CON COLIFLOR

FROITA

28/09/2023

CREMA DE CHICHAROS

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

CON PATACAS

IOGUR NATURAL

29/09/2023

ENSALADA MIXTA

PEIXE BRANCO AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

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 visítate: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154