



LACTOSA E PLV

SETEMBRO 2023



LUNS

04/09/2023

MARTES

05/09/2023

MÉRCORES

06/09/2023

XOVES

07/09/2023

VENRES

08/09/2023

Semana 1

11/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
LOMBO ADOUBADO A PRANCHA
CON LEITUGA, TOMATE, CENORIA E MILLO
XELATINA

12/09/2023

BROCOLI REFOGADO
POLO ASADO
CON PATACAS
IOGUR SEN LACTOSA

13/09/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS
CON ENSALADA DE ATUN
FROITA

14/09/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS
FILETE A PRANCHA
CON ENSALADA
IOGUR SEN LACTOSA

15/09/2023

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)
PEIXE A PRANCHA
CON PASTA REFOGADA
FROITA

Semana 2

18/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

19/09/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS
PORCO NO SEU XUGO
CON VERDURIÑAS
IOGUR SEN LACTOSA

20/09/2023

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)
PEIXE AZUL AO FORNO
CON PATACAS FRITAS
FROITA

21/09/2023

SOPA DO DIA
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

22/09/2023

XUDIAS VERDES CON XAMON
POLO NO SEU XUGO
CON FIDEOS REFOGADOS
IOGUR SEN LACTOSA

Semana 3

25/09/2023

FABAS CON VERDURAS
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ
IOGUR SEN LACTOSA

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS (Sen lácteos)
POLO A PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

27/09/2023

ESPIRAIS CON TOMATE
PESCADA EN SALSAS VERDES
CON COLIFLOR
FROITA

28/09/2023

CREMA DE CHICHAROS (Sen lácteos)
XAMONCIÑOS DE POLO EN SALSAS
CON PATACAS
IOGUR SEN LACTOSA

29/09/2023

ENSALADA MIXTA
ATUN GUISADO
CON PASTA
FROITA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítalo: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y