



## LEGUMES

SETEMBRO 2023



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

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  
LONBO 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

ENSALADA MIXTA  
TORTILLA DE PATACAS

FROITA

14/09/2023

ARROZ CON CENORIA,  
CABACIÑA E BEREXENA

PIZZA

XEADO

15/09/2023

CREMA DE CENORIA  
BOLOÑESA DE SALMON  
CON ESPAGUETIS

FROITA

Semana 2

18/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PAVO AO FORNO  
CON ENSALADA

FROITA

19/09/2023

ENSALADA MIXTA  
PORCO ESTUFADO  
CON PATACAS

IOGUR NATURAL

20/09/2023

CREMA DE CABAZA  
PEIXE AZUL AO FORNO  
CON PATACAS FRITAS

FROITA

21/09/2023

SOPA DO DIA  
HAMBURGUESA  
CON ARROZ

FROITA

22/09/2023

ENSALADA MIXTA  
POLO NO SEU XUGO  
CON FIDEOS REFOGADOS

IOGUR DE VAINILLA

Semana 3

25/09/2023

ENSALADA MIXTA  
ALBONDEGAS  
CON ARROZ

LACTEO

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS  
MILANESA DE POLO  
CON ENSALADA

FROITA

27/09/2023

ESPIRAIS AO GRATEN  
PESCADA A PRANCHA  
CON COLIFLOR

FROITA

28/09/2023

SOPA DE PASTA  
XAMONCIÑOS DE POLO EN  
SALSA  
CON PATACAS

IOGUR NATURAL

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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Revisado: Carlos Sanmartín  
González  
Diplomado en Dietética y