



SEN GLUTE

NOVEMBRO 2023



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

FESTIVO

XUDIAS VERDES CON XAMON

SOPA DE AVE

PEIXE BRANCO A PRANCHA

TORTILLA DE PATACAS

CON ARROZ BRANCO

CON ENSALADA

FLAN DE VAINILLA

FROITA

06/11/2023

CREMA DE VERDURAS

POLO NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

07/11/2023

ESTUFADO DE FABAS

FILETE A PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

LACTEO-Froita

08/11/2023

COLIFLOR REFOGADA

PESCADA EN SALSA VERDE

CON PATACAS FRITA

FROITA

09/11/2023

CREMA DE CHICHAROS

POLO AO LIMON

CON PATACAS

LACTEO-Froita

10/11/2023

ENSALADA

PEIXE AZUL A PRANCHA

CON PASTA REFOGADA

FROITA

Semana 2

13/11/2023

CALDO GALEGO

LOMBO DE PORCO

CON ARROZ

FLAN

14/11/2023

ENSALADA MIXTA

FILETE DE PEIXE AZUL

CON PATACA COCIDA

FROITA

15/11/2023

SOPA DE PASTA

CARNE NO SEU XUGO

CON MINESTRA

FROITA

16/11/2023

CREMA VEXETAL

TORTILLA ESPAÑOLA

CON ENSALADA

FROITA

17/11/2023

CHICHAROS CON XAMON

ABADEXO AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

LACTEO-Froita

Semana 3

20/11/2023

BROCOLI REFOGADO

POLO ASADO

CON PATACAS

FROITA

21/11/2023

PASTA CON TOMATE

PEIXE BRANCO AO FORNO

CON ENSALADA

XELATINA

22/11/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS
SALTEADO DE GARAVANZOS
CON

TIRAS DE POLO E LIMON

BIZCOITO CASEIRO

23/11/2023

SOPA VEXETAL

XAMON ASADO

PATACAS

FROITA

24/11/2023

CREMA DE CENORIA

SALMON EN SALSA

CON MACARRONS

FROITA

Semana 4

27/11/2023

ENSALADA MIXTA

PESCADA A PRANCHA

PATACAS PANADEIRA

FROITA

28/11/2023

SOPA DE AVE

CARNE NO SEU XUGO

CON PATACAS E MINESTRA

LACTEO-Froita

29/11/2023

CREMA DE CENORIA

POLO AO FORNO

ARROZ

FROITA

30/11/2023

FABAS ESTUFADAS

BACALLAU AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

01/12/2023

Semana 5



Garante que estos menús fueron 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 visíte www.arumeservicios.com

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