



SEN LACTOSA

NOVIEMBRE 2023



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
PEIXE BRANCO A PRANCHA
CON ARROZ BRANCO
IOGUR SEN LACTOSA

LENTELLAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACAS
CON ENSALADA
FROITA

06/11/2023

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)
POLO NO SEU XUGO
CON FIDEOS REFOGADOS
FROITA

07/11/2023

ESTUFADO DE FABAS
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ BRANCO
IOGUR SEN LACTOSA-Froita

08/11/2023

COLIFLOR A CASEIRA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS FRITA
FROITA

09/11/2023

CREMA DE CHICHAROS (sen lácteos)
POLO AO LIMON
CON PATACAS
LACTEO-Froita

10/11/2023

ENSALADA
PEIXE AZUL A PRANCHA
CON CODIÑOS REFOGADOS
FROITA

Semana 2

13/11/2023

CALDO GALEGO
LOMBO DE PORCO
CON ARROZ
IOGUR SEN LACTOSA

14/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS
FILETE DE PEIXE AZUL
CON PATACA COCIDA
FROITA

15/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
CARNE NO SEU XUGO
CON MINESTRA
FROITA

16/11/2023

CREMA VEXETAL (sen lácteos)
TORTILLA ESPAÑOLA
CON ENSALADA
FROITA

17/11/2023

CHICHAROS CON XAMON
ABADEXO AO FORNO
CON PASTA REFOGADA
IOGUR SEN LACTOSA

Semana 3

20/11/2023

BROCOLI A CASEIRA
POLO ASADO
CON PATACAS
FROITA

21/11/2023

TALLARINS 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 (sen lácteos)
SALMON EN SALSA
CON MACARRONS
FROITA

Semana 4

27/11/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA A PRANCHA
PATACAS PANADEIRA
FROITA

28/11/2023

SOPA DE AVE
CARNE NO SEU XUGO
CON PATACAS E MINESTRA
IOGUR SEN LACTOSA-Froita

29/11/2023

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)
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 visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro