



## C.E.I.P. A PAZ - TINTUREIRA

## OUTUBRO 2022

LUNS

03/10/2022

CREMA DE CABACIÑA  
PASTA CON ATÚN E OVO

AMEIXA

MARTES

04/10/2022

POTAXE DE FABAS DE LOURENZÁ  
CROQUETAS DE POLO  
CON ENSALADA

ZUME DE LARANXA NATURAL E MAZÁ

MÉRCORES

05/10/2022

SOPA DE PASTA  
TORTILLA DE PATACAS  
CON BRÓCOLI  
IOGUR ECOLÓXICO CON MEL DE GALICIA

XOVES

06/10/2022

ENSALADA MIXTA  
PEIXE DO DÍA  
CON ARROZ  
KIWI

VENRES

07/10/2022

CALDO CON KALE  
HAMBURGUESA DE PORCO CELTA  
CON BACON  
E PAN ARTESÁN  
PLÁTANO

Semana 1

10/10/2022

LENTELLAS VEXETÁIS  
ZORZA  
CON PATACAS  
MAZÁ

11/10/2022

NACHOS CON CREMA DE QUEIXO DO CEBREIRO  
WOK DE POLO E VERDURIÑAS  
KIWI

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

CREMA DE COLIFLOR  
ALBÓNDEGAS DE TENREIRA  
CON ARROZ  
MANDARINA

14/10/2022

SOPA DE PASTA  
PEIXE DO DÍA  
CON ENSALADA  
IOGUR ECOLÓXICO CON ARANDOS

Semana 2

17/10/2022

MINISTRA DE VERDURIÑAS CON GARAVANZOS  
Lombo de porco á prancha  
CON ARROZ  
KIWI

18/10/2022

CREMA DE VERDURIÑAS DE TEMPADA  
EMPANADA CASEIRA DE ATÚN E OVO  
MAZÁ

19/10/2022

SOPA DE PASTA  
NUGGETS CASEIROS  
CON ENSALADA  
MANDARINA

20/10/2022

COLIFLOR CON ALLADA  
PEIXE DO DÍA  
CON PATACAS FRITAS  
PLÁTANO

21/10/2022

BRÓCOLI CON OVO  
LASAÑA DE CARNE  
IOGUR ECOLÓXICO E LIMOADA

Semana 3

24/10/2022

CREMA DE ALLO PORRO  
PIZZA CON QUEIXO DE ARZÚA  
IOGUR ECOLÓXICO

25/10/2022

SOPA DE PASTA  
TORTILLA DE PATACAS  
CON ENSALADA  
MANDARINA

26/10/2022

CALDO CON KALE  
PICAÑA DE TENREIRA  
CON PATACAS  
MAZÁ

27/10/2022

PASTA CON TOMATE  
PEIXE DO DÍA  
CON BRÓCOLI  
KIWI

28/10/2022

PÓCEMA MÁXICA DE CABAZA  
MILANESA DE POLO  
CON ARROZ  
MORCEGOS PIOLLOSOS

Semana 4

31/10/2022

NON LECTIVO

01/11/2022

02/11/2022

03/11/2022

04/11/2022

Semana 5

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 desana consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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