



# MENÚ ESCOLAR

## FEBREIRO 2024



	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1				CREMA CAMPEIRA	XUDIAS VERDES CON ALLADA	Energía (Kcal) 652,19
				XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ	Prot. (g) 25,39 Líp. (g) 20,47
				FROITA	FROITA	HdeC (g) 63,39
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
				Verduras guisadas con dados de lombo	Ensalada de polo	
				Lácteo	Lácteo	
Semana 2	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	TALLARINS CON VERDURAS XARDA CON ALLO E PEREXIL ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	CREMA DE COLIFLOR E MAZA GUISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE FROITA	CREMA DE CENORIA PUCHERO DE POLO IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO FLORES DE ENTROIDO	Energía (Kcal) 688,21 Prot. (g) 26,10 Líp. (g) 23,83 HdeC (g) 82,36
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Tortilla de francesa con patatas e verduras	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Peixe o forno con arroz integral	Verduras con magro salteado e patacas	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Froita	
Semana 3	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	CALDO GALEGO XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ FROITA	Energía (Kcal) 669,50 Prot. (g) 27,15 Líp. (g) 24,28 HdeC (g) 98,59
				Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
				Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	
				Lácteo	Lácteo	
Semana 4	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA CEDEIRESA XARDIÑEIRA IOGUR	FABAS ESTUFADAS LONBO ADUBADO PATACAS ASADAS FROITA	CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	CALDO VEXETAL RABAS ESPIRAIS SALTEADOS FROITA	Energía (Kcal) 636,64 Prot. (g) 23,16 Líp. (g) 22,50 HdeC (g) 85,13
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Tortilla francesa con ensalada variada	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Fideos con lomo e verduras	Escalope de pavo con xardiñeira e pataca	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUIASADAS FROITA	MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN PESCADA A ROMANA CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL IOGUR	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR		Energía (Kcal) 678,87 Prot. (g) 23,20 Líp. (g) 23,28 HdeC (g) 90,87
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita		Recomendacións
	Ensalada de atún e pataca cocida	Xudias verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca	Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria		
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita		

Garante que estes 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 acíste:





# CELIACO

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA

XARDA O FORNO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

CARNE DE COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

LOMBO EN SALSA

POLO ASADO

MACARRONS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUÍÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS

TOMATE

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

MINESTRA CON XAMÓN

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ALBÓNDEGAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

LOMBO ASADO

PATACAS COCIDAS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

05/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DO DIA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

TORTILLA FRANCESA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMON ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

16/02/2024

CALDO VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA O FORNO

XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DESNATADO

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XARDA O FORNO

ESPIRAIS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

27/02/2024

MINISTRA CON XAMÓN

PESCADA O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

29/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR DESNATADO

01/03/2024

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# SEN LEGUMINOSAS

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

PISTO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

BROCOLI A CASEIRA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

REPOLO E PATACA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

LOMBO EN SALSA

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DE PASTA

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE PASTA

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

PISTO DE VERDURAS

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

PISTO

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

PATACAS GUISADAS

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# SEN LEGUMINOSAS

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

PISTO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

BROCOLI A CASEIRA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

REPOLO E PATACA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

LOMBO EN SALSA

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DE PASTA

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE PASTA

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

PISTO DE VERDURAS

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

PISTO

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

PATACAS GUISADAS

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)







FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTILLAS ESTUFADAS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA

XARDA O FORNO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

LOMBO EN SALSA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

CARNE DE COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

BOLONESA VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TENREIRA ASADA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS

PURÉ DE PATACA

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

MINESTRA CON XAMÓN

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ALBÓNDEGAS

LENTILLAS ESTUFADAS CON POLO

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 5





FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA

XURELO O FORNO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

LOMBO ASADO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMÓN ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

LOMBO ASADO

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BLANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

PEITUGA DE POLO

TENREIRA ASADA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

PATACAS ASADAS

MACARRONS SALTEADOS

PURÉ DE PATACA

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

MINESTRA SALTEADA

SOPA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMÓN ASADO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BLANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 5





# SEN PORCO

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

PATACAS COCIDAS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

05/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DO DIA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

16/02/2024

CALDO VEXETAL

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

FROITA

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO

FROITA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

RABAS

ESPIRAIS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

27/02/2024

MINESTRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

29/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR

01/03/2024

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)







# FÁCIL MASTICACIÓN

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

PATACAS COCIDAS

IOGUR

IOGUR

05/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DE PASTA

XARDA O FORNO

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

CENORIA SALTEADA

PATACA COCIDA

-

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

16/02/2024

CALDO VEXETAL

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA ASADA

IOGUR

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XARDA A MARIÑEIRA

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

27/02/2024

MINESTRA CON XAMÓN

FILETE DE PESCADA A ROMANA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

29/02/2024

FABAS VEXETAIS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

01/03/2024

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# SEN PROTEINA DE VACA

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA DE CENORIA

SOPA DO DIA

XARDA O FORNO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

BOLONESA VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DO DIA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUÍNO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

MINESTRA

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMON ASADO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# SEN PEIXE

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

FILETE RUSO

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO

PEITUGA DE POLO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

16/02/2024

CALDO GALEGO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

TENREIRA ASADA EN SALSAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

FIDEUA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

XAMÓN ASADO EN SALSAS

XARDIÑEIRA

PATACAS ASADAS

TOMATE

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

27/02/2024

MINISTRA CON XAMÓN

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

29/02/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

01/03/2024

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

PATACAS GUISADAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# SEN FROITOS SECOS

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

05/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO

XARDA CON ALLO E PEREXIL

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

16/02/2024

CALDO GALEGO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO

FROITA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

RABAS

ESPIRAIS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

27/02/2024

MINESTRA CON XAMÓN

FILETE DE PESCADA A ROMANA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

29/02/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR

01/03/2024

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# SEN FRUCTOSA

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

SOPA DE CABELLIN

CREMA DE PATACA

XURELO O FORNO

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

05/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

XARDA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

06/02/2024

CREMA DE PATACA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/02/2024

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

08/02/2024

CODIÑOS SALTEADOS

POLO ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

09/02/2024

SOPA DO DIA

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 2

12/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE PATACA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

16/02/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

19/02/2024

ESPAGUETIS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

20/02/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

21/02/2024

CREMA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

22/02/2024

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

23/02/2024

CREMA DE PATACA

XARDA O FORNO

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

27/02/2024

CODIÑOS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

28/02/2024

SOPA DO DIA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

29/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

IOGUR

01/03/2024

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)







# SEN CARNE

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

05/02/2024

TALLARINS CON VERDURAS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DE PASTA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

16/02/2024

CALDO VEXETAL

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA ASADA

FROITA

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

RABAS

ESPIRAIS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

27/02/2024

MINESTRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

29/02/2024

FABAS VEXETAIS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

01/03/2024

Semana 5





# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON ALLADA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA DE CENORIA

SOPA DO DIA

XARDA O FORNO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

CARNE DE COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

BOLONESA VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DO DIA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE

ESPIRAIS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

MINESTRA CON XAMÓN

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMON ASADO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)





# LAXANTE

## FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA DE ESPINACAS

XUDIAS CON ALLADA

XURELO O FORNO

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E ARROZ INTEGRAL

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

XARDA CON ALLO E PEREXIL

GUISO DE PORCO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

CALDO GALEGO

BOLONESA VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

PISTO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE GLORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ADUBADO O FORNO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS ASADAS

MACARRONS

TOMATE

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

CREMA DE CABAZA

CHÍCHAROS CON XAMON

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS INTEGRAIS CON CHOURIZO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ALBÓNDEGAS

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

PATACAS GUISADAS

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ INTEGRAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 desexas consultar o menú online visita [www.arumeservizos.com](http://www.arumeservizos.com)

