

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

Serunion educa



OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON XAMÓN	ENSALADA PRIMAVERA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE CABACIÑA	XARDA CON ALLADA	BOLOÑESA VEXETAL	REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO ASADO
TOMATE NATURAL	BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA GUISADA
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEO	ENSALADILLA		FABAS VEXETAIS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	POLO O CHILINDRON	FESTIVO	XARDA O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
IOGUR DE SOIA	ARROZ BRANCO		PASTA SALTEADA	
	FROITA		FROITA	FROITA
17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	LENTELLAS A CASEIRA	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE CENORIA E BROCOLI
XAMÓN ASADO EN SALSA	ATÚN GUISADO	PESCADA A GALEGA	PAELLA DE PAVO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATACA
XARDIÑEIRA	FIDEOS	LEITUGA E TOMATE		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS	CREMA DE CABAZA
BOLOÑESA VEXETAL	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	XAMON ASADO	PESCADA O FORNO	POLO O ALLO
MACARRONS SALTEADOS		ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	PATACA ASADA
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA

Serunion educa

Serunion garante que estes 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. Si desexa consultar o menú online visite www.serunion-educa.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición