



OUTUBRO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
Semana 1		ENSALADILLA RUSA	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
		PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
		Vaso de leite. Cereais. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
		Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Pescada a plancha con ensalada de tomate
		Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON TOMATE
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO O CHILINDRON	GARAVANZOS CON CALAMARES
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada con dados de polo	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado	Cous cous con salmón e porros	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS CON CABAZA	CHICHAROS CON XAMÓN
	CALDERETA DE TENREIRA CON MACARRONS	SAN PEDRO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON ARROZ	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e patata cocida	Xudias con magro e patata cocida	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	FIDEUA DE POLO	LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ O FORNO	LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA		PATACAS ASADAS	BRECOL CON CENORIA
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca
	Salteado de tenreira con cenorias e patatas	Fideos con lombo e verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patatas	Arroz salteado con bacallao e verduras	Dados de lombo salteado con xudias
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA	MINESTRA SALTEADA	
	POLO O ALLO	GUIZO DE BACALLAO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	
	ARROZ		LEITUGA, MILLO E CENORIA	PATACAS O VAPOR CON PEREXIL	
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	
	Tortilla francesa con espinacas e patata cocida	Tenreira asada con minestra de verduras	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Tenreira salteada con cous cous de verduras	
	Lácteo	Froita	Lácteo		

Garante que estes menús fosen 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 visítale www.arumeservicios.com

