



CELIACO

NOVEMBRO 2022



LUNS

31/10/2022

MARTES

01/11/2022

MÉRCORES

02/11/2022

XOVES

03/11/2022

VENRES

04/11/2022

Semana 1

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

FESTIVO

TORTILLA DE PATACA

REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE

POLO O ALLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

07/11/2022

BROCOLI A CASEIRA

08/11/2022

SOPA DE LETRAS

09/11/2022

XUDIAS CON ALLADA

10/11/2022

CALDO VEXETAL

11/11/2022

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XARDA EN SALSA DE LIMON

XAMÓN ASADO EN SALSA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

PATACA O VAPOR

VERDURAS

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

14/11/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

15/11/2022

ESPIRAIS O FORNO

16/11/2022

SOPA DE VERDURAS

17/11/2022

FABADA

18/11/2022

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

XARDA O FORNO

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

21/11/2022

CREMA DE VERDURAS

22/11/2022

MINESTRA

23/11/2022

CREMA DE CABACIÑA

24/11/2022

SOPA DE PASTA

25/11/2022

XUDIAS CON CHOURIZO

ARROZ CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/11/2022

CREMA DE CENORIA

29/11/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

30/11/2022

SOPA DE PASTA

01/12/2022

ALBÓNDEGAS

02/12/2022

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

GUIISO DE CALAMARES CON ARROZ

ALBÓNDEGAS

PURÉ DE PATACA

PATACA GUISADA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

