

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

DECEMBRO 2025



LUNS

01/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

MARTES

02/12/2025

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

MÉRCORES

03/12/2025

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

XOVES

04/12/2025

XUDIAS CON OVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

VENRES

05/12/2025

CODIÑOS CON TOMATE

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

ENSALADA COMPLETA

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

10/12/2025

FABAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

11/12/2025

SOPA DO DIA

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

12/12/2025

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 2

15/12/2025

CALDO GALEGO

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

16/12/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

17/12/2025

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

18/12/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

19/12/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 3

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

