



CELIACO

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

TOMATE NATURAL

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

IOGUR

Semana 2

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

FROITA

07/11/2023

CREMA DE CENORIA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

08/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

09/11/2023

CALDO DE GRELOS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR

10/11/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

CHÍCHAROS SALTEADOS

FROITA

Semana 3

13/11/2023

FABAS VEXETAIS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

14/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

15/11/2023

CREMA DE CABAZA

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

16/11/2023

SOPA DE LETRAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

17/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

FROITA

Semana 4

20/11/2023

SOPA DE PASTA

POLO O ALLO

XARDIÑEIRA

FROITA

21/11/2023

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

22/11/2023

CREMA DE VERDURAS

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

FROITA

23/11/2023

ENSALADILLA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS

IOGUR

24/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

XARDA A MARIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 5

27/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

28/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

IOGUR

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

PATACA GUISADA

FROITA

30/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

PESCADA EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

01/12/2023

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

