



SEN OVO

NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

SOPA DE PASTA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

XAMÓN ASADO EN SALSA

VERDURAS

IOGUR

XOVES

06/11/2025

CREMA DE CABAZA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

VENRES

07/11/2025

MACARRONS CON TOMATE

XARDA EN SALSA DE LIMON

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 1

10/11/2025

CREMA DE VERDURAS

RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUISADAS

IOGUR

11/11/2025

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

XURELO GUISADO

XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA,
COLIFLOR E PATACAS

FROITA

12/11/2025

HOT POKE

XAMON ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

13/11/2025

CREMA DE CENORIA

ABADEXO A MARIÑEIRA

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

IOGUR

14/11/2025

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO O FORNO CON
SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

XUDIAS GUISADAS CON PATACAS

FROITA

Semana 2

17/11/2025

BRECOL E CENORIA CON ALLADA

ABADEXO EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

18/11/2025

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

19/11/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

20/11/2025

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

21/11/2025

SOPA DE PASTA

ESTUFADO DE CARNE DE PORCO
CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

ARROZ TRES DELICIAS

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
OLIVAS

IOGUR

25/11/2025

PIZZA

FABAS CON CHOURIZO

FROITA

26/11/2025

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO EN SALSA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

27/11/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ASADO

TOMATE NATURAL

FROITA

28/11/2025

CREMA DE CENORIA

FOGONEIRO O FORNO

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 4

Garante que estes menús fosen planificados segundo os principios dietético -
nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) na
alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se
desexa consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com

