



SEN GLUTEN

XUÑO 2022



LUNS

01/11/2021

MARTES

02/11/2021

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

Semana 1

ENSALADA DE PASTA ESP.
FILETE DE POLO Á PRANCHA
PATACAS FRITAS
XEADO-Froita

ENSALADA TRICOLOR
OVOS COCIDOS CON PISTO
ARROZ
FROITA

FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS
PIZZA ESP. CASEIRA DE ATÚN
FROITA

Semana 2

06/06/2022

LENTELLAS VEXETAIS
PEIXE EMPANADO
CON ENSALADA
FROITA

07/06/2022

CREMA DE CABAÇA
XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON PATACA DADO
LÁCTEO-Froita

08/06/2022

BRÓCOLI CON XAMÓN
ARROZ CON BACALLAO
FROITA

09/06/2022

ENSALADA CON LEGUMES
TENREIRA GUISADA
MACARRÓNS
FROITA

10/06/2022

SOPA ESP. VEXETAL
TORTILLA DE PATACAS
TOMATE NATURAL
FROITA

Semana 3

13/06/2022

ESPAGUETI CON VERDURAS
LOMBO AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

14/06/2022

EMPANADA ESP.
OVOS COCIDOS
CON BRÓCOLI E PATACAS
FROITA

15/06/2022

XUDÍAS CON ALLADA
LASAÑA ESP. DE ATÚN
FROITA

16/06/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS
POLO AO CHILINDRON
CON PATACAS
LÁCTEO-Froita

17/06/2022

CREMA DE VERDURAS
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

Semana 4

20/06/2022

CALDO GALEGO
ALBÓNDEGAS ESP. A XARDIÑEIRA
CON ARROZ
FROITA

21/06/2022

CREMA DE CHICHAROS
TORTILLA DE PATACA E ATÚN
CON TOMATE GRELLADO
FROITA

22/06/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA
MUSLIÑOS DE POLO AO FORNO
PATACAS
XEADO-Froita

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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154