



## SEN LACTOSA NIN OVO

XUÑO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/06/2022

ENSALADA DE PASTA S/OVO NIN LACT.

FILETE DE POLO Á PRANCHA

PATACAS FRITAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

02/06/2022

ENSALADA TRICOLOR

LOMBO CON PISTO

ARROZ

FROITA

03/06/2022

FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS

PIZZA ESP. CASEIRA DE ATÚN

FROITA

Semana 2

06/06/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PEIXE FRITO

CON ENSALADA

FROITA

07/06/2022

CREMA S/LAC. DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO

PATACA DADO

IOGUR S/LACTOSA-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 VEXETAL

FILETE Á PRANCHA

TOMATE NATURAL

FROITA

Semana 3

13/06/2022

ESPAGUETI CON VERDURAS

LOMBO AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

14/06/2022

EMPANADA DE PAVO

PEIXE Á PRANCHA

CON BRÓCOLI E PATACAS

FROITA

15/06/2022

XUDÍAS CON ALLADA

BOLOÑESA ATÚN

PASTA

FROITA

16/06/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS S/OVO

POLO AO CHILINDRON

CON PATACAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

17/06/2022

CREMA DE VERDURAS S/LACT

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

Semana 4

20/06/2022

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS A XARDIÑEIRA

CON ARROZ

FROITA

21/06/2022

CREMA DE CHICHAROS S/LACT

TORTILLA ESP. GARAVANZOS E CABACIÑA

TOMATE

FROITA

22/06/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA

MUSLIÑOS DE POLO AO FORNO

PATACAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

23/06/2022

24/06/2022

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](http://www.arumeservicios.com)



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