



SEN LACTOSA NIN OVO

DECEMBRO 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

01/12/2022

SOPA ESP VEXETAL

POLO ASADO

CON PATACAS

FROITA

02/12/2022

BRÓCOLI REFOGADO

BOLOÑESA CARNE

MACARRÓNS

FROITA

Semana 4

05/12/2022

CREMA DE VERDURAS S/LACT.

LOMBO Á PRANCHA

ARROZ

FROITA

06/12/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

07/12/2022

08/12/2022

09/12/2022

SOPA ESP. DE AVE

TORTILLA ESP. S/OVO S/LACT

CON TOMATE NATURAL

FROITA

Semana 5

12/12/2022

CREMA DE CABACIÑA S/ LACT.

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

CON PATACAS

FROITA

13/12/2022

EMPANADA ESP.

ARROZ CON BACALLAU

FROITA

14/12/2022

SOPA VEXETAL ESP.DE AVE

CHULETA Á PRANCHA

CON PATACAS

FROITA

15/12/2022

CREMA DE VERDURAS S/LACT.

BOLOÑESA VEXETAL

CON PASTA

FROITA

16/12/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

Semana 6

19/12/2022

CREMA VEXETAL

PEITUGA DE POLO NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

20/12/2022

LENTELLAS Á CASEIRA

TORTILLA ESP. S/OVO S/LACT

LEITUGA

FROITA

21/12/2022

CREMA DE CENORIA S/LACT.

FILETE DE PESCADA AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

22/12/2022

SOPA DO NADAL ESP.

PIZZA CASEIRA ESP. S/LACT.

POSTRE CHOCOLATE

BOAS FESTAS



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