



SEN GLUTE

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO

PATACAS ASADAS

LÁCTEO-Froita

02/10/2024

BRÓCOLI CON XAMÓN
MACARRÓNS CON ATÚN,
SALSA DE TOMATE, QUEIXO E
ALBÁFEGA

FROITA

03/10/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

ARROZ PILAF

FROITA

04/10/2024

CREMA DE CENORIA

BACALLAU AO FORNO

PATACAS PANADERA

FROITA

Semana 5

07/10/2024

CREMA VEXETAL

GUIZO DE CARNE
CON PATACAS E VERDURAS

FROITA

08/10/2024

MACARRÓNS EN SALSA DE
QUEIXO

GALO SAN PEDRO REBOZADO

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

FROITA

09/10/2024

SOPA DE PASTA

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

FROITA

10/10/2024

CREMA DE CABAZA

ARROZ TRES DELICIAS

FROITA

11/10/2024

ENSALADA DE PASTA

LOMBO A PRANCHA

PATACAS FRITAS

LÁCTEO- Froita

Semana 6

14/10/2024

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

15/10/2024

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO

PESCADA AO FORNO

ENSALADA COMPLETA

FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

17/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA

LÁCTEO-Froita

18/10/2024

ENSALADA COMPLETA

PIZZA CASEIRA DE ATN

FROITA

Semana 1

21/10/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

PESCADA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

22/10/2024

ENSALADA COMPLETA

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

ARROZ PILAF

LÁCTEO-Froita

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON QUEIXO
E TOMATE GRELLADO

PATACAS FRITAS

FROITA/XEADO

24/10/2024

SOPA DE PASTA

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

FROITA

25/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Semana 2

28/10/2024

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

29/10/2024

FABAS CON VEXETAIS

POLO GUISADO

CON FIDEOS

FROITA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

TORTILLA

ENSALADA MIXTA

FROITA

31/10/2024



DÍA DO ENSINO



Garante que estes 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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro