



SEN GLUTE

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024



07/11/2024

08/11/2024

VERDURAS REFUGADAS

CREMA DE CABAZA

CALDO GALEGO

TALLARÍNS TRIS-TRAS

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

SALMÓN EN SALSA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PESCADA REBOZADA

GUIISO DE CARNE

ESPAGUETES

ARROZ

PURÉ DE PATACA

ENSALADA MIXTA

CON VERDURAS

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

VERDURAS FRESCAS

SOPA DE VERDURAS

BRÓCOLI CON XAMÓN

SOPELA DE GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACA

XAMÓN ASADO

MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

TOMATE NATURAL

PATACAS ASADAS

ARROZ PILAF

PATACAS PANADEIRA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA VEXETAL

MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

GUIISO DE CARNE

XORNADA SUPERPEIXIÑO

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

ARROZ TRES DELICIAS

LOMBO A PRANCHA

CON PATACAS E VERDURAS



CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO- Froita

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE PASTA

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO

CREMA DE CABACIÑA

CROQUETAS CON LEITUGA

ENSALADA COMPLETA

POLO ASADO

PESCADA AO FORNO

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MACARRÓNS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

PATACAS ASADAS

ENSALADA COMPLETA

ARROZ

CON BOLOÑESA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

Semana 6



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

*Inés Barciela Cabaleiro*