



# SEN LACTOSA NIN OVO

## NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024



07/11/2024

08/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

CALDO GALEGO

TALLARÍNS TRIS-TRAS

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

SALMÓN EN SALSA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PESCADA FRITA

GUISO DE CARNE

ESPAGUETES

ARROZ

PURÉ DE PATACA (Sen lácteos)

ENSALADA MIXTA

CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-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

POTAXE DE GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

FILETE A PRANCHA

XAMÓN ASADO

MACARRÓNS CON ATÚN

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

TOMATE NATURAL

PATACAS ASADAS

SALSA DE TOMATE E ALBÁFEGA

ARROZ PILAF

PATACAS PANADEIRA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-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

SOPA DE LETRAS

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA DE PASTA

GUISO DE CARNE

XORNADA SUPERPEIXIÑO

CHOURIZO CON XUDÍAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS (sen ovo)

LOMBO A PRANCHA

CON PATACAS E VERDURAS



E PATACAS COCIDAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE ESTRELAS

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO

CREMA DE CABACIÑA (Sen lácteos)

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ASADO

PESCADA AO FORNO

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MACARRÓNS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

PATACAS ASADAS

ENSALADA COMPLETA

ARROZ

CON BOLOÑESA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

Semana 6



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

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