



ESCOLA INFANTIL

XANEIRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	02/01/2023	03/01/2023	04/01/2023	05/01/2023	06/01/2023
Semana 1	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPIRAIS O FORNO	FABADA	CREMA DE CABACIÑA	
	MEDALLON DE SALMON O FORNO	LOMBO ADUBADO	BACALLAO GUISADO CON PATACAS	TORTILLA DE ATÚN	FESTIVO
	PATACAS O VAPOR	VERDURAS		TOMATE NATURAL	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	
	Verduras con magro salteado e patacas	Lasaña de atún e espinacas	Pescada o forno con ensalada de tomate	Chicharos con dados de polo e quinoa	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
	09/01/2023	10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023
Semana 2	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE CABAZA	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CENORIA
	TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS	XARDA CON ALLADA	TORTILLA DE PATACA	REDONDO DE PESCADA EN SALSA VERDE	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
		PATACA O VAPOR	LEITUGA E TOMATE	ARROZ	
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
	Ensalada de atún e pataca cocida	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Verduras guisadas con dados de lombo	Tortilla de berexena con patacas	Lasaña de peixe e espinacas
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023
Semana 3	POTAXE DE LENTELLAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS CON ALLADA	CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA
	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	XARDA EN SALSA DE LIMON	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS
	PATACAS O VAPOR	VERDURIÑAS (con patacas)	ESPAGUETIS SALTEADOS	ARROZ	
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Tortilla de berexena con patacas	Lasaña de peixe e espinacas
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo
	23/01/2023	24/01/2023	25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023
Semana 4	SOPA DE VERDURAS	ESPIRAIS O FORNO	GARAVANZOS ESTUFADOS	FABADA	CREMA DE CABACIÑA
	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	MEDALLON DE PESCADA A GALEGA	LOMBO ADUBADO O FORNO	TORTILLA DE ATÚN	POLO O ALLO
		PATACAS O VAPOR	VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	CODIÑOS SALTEADOS
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Ensalada de polo	Salmón o forno con arroz integral	Verduras con magro salteado e patacas	Peixe o forno con minestra de verduras
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita
	30/01/2023	31/01/2023	01/02/2023	02/02/2023	03/02/2023
Semana 5	CREMA DE VERDURAS	MINISTRA SALTEADA			
	ARROZ CON BACALLAO	CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS			
		FROITA			
	FROITA	FROITA			
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita			
	Verduras salteadas con taquiños de lombo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida			
	Lacteo	Lácteo			

Garante que estos menús son 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 vale: www.arumeservicios.com

