BASAL

SETEMBRO 2021

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021 XUDÍAS REFOGADAS PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS IOGUR	10/09/2021 ENSALADILLA TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRÓNS FROITA
Semana 2	13/09/2021 SOPA DE ESTRELIÑAS LOMBO ADUBADO Ó FORNO MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	14/09/2021 POTAXE DE LENTELLAS XUREL EN SALSA DE LIMÓN PATACAS IOGUR	15/09/2021 EMPANADA DE IORK E QUEIXO TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ FROITA	16/09/2021 ESPAGUETES CON VERDURAS FILETE DE PESCADA Á ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPÁRRAGOS IOGUR	17/09/2021 ENSALADA DE GARAVANZOS PUCHEIRO DE PAVO CON PATACAS FROITA
Semana 3	20/09/2021 CROQUETAS FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA VERDURAS XELATINA DE FRESA	21/09/2021 COLIFLOR Á GALEGA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	22/09/2021 CREMA DE VERDURAS MACARRÓNS BOLOÑESA IOGUR	23/09/2021 ENSALADA DE ARROZ RAGÚ DE PORCO CON PATACAS FROITA	24/09/2021 ESPIRAIS Ó FORNO GARAVANZOS CON BACALLAO FROITA
Semana 4	27/09/2021 MINESTRA SALTEADA POLO Ó CHILINDRÓN MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	28/09/2021 LENTELLAS CON CHOURIZO FOGONEIRO EN SALSA CEDEIRESA PATACA Ó VAPOR IOGUR	29/09/2021 CREMA DE CABAZA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	30/09/2021 FABAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	01/10/2021

Alimentación Saludable Galega 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