

MARZO

SEN OVO


ARUME
 COCINAMOS PARA TI

| LUNS 01/03/2021 | MARTES 02/03/2021 | MÉRCORES 03/03/2021 | XOVES 04/03/2021 | VENRES 05/03/2021 |
|--|---------------------------------|---------------------------|---|-------------------------------|
| GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA | SOPA DE VERDURAS | CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ | CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS | ARROZ TRES DELICIAS |
| XURELO O FORNO | TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS | COSTELETA DE PORCO | PESCADA O FORNO | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS |
| PATACA COCIDA | MACARRONS | TOMATE NATURAL | CHÍCHAROS E PATACAS | ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA |
| IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA |
| LUNS 08/03/2021 | MARTES 09/03/2021 | MÉRCORES 10/03/2021 | XOVES 11/03/2021 | VENRES 12/03/2021 |
| CREMA DE CABAZA | LENTELLAS VEXETAIS | XUDIAS REFOGADAS | FABAS CON CABAZA | SOPA DE VERDURAS |
| ESTUFADO DE PAVO | PESCADA A GALEGA | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS | XURELO EN SALSA VERDE | TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ |
| MACARRONS | PATACA COCIDA | LEITUGA E TOMATE | CHÍCHAROS E PATACAS | |
| FROITA | IOGUR | FROITA | IOGUR | FROITA |
| LUNS 15/03/2021 | MARTES 16/03/2021 | MÉRCORES 17/03/2021 | XOVES 18/03/2021 | VENRES 19/03/2021 |
| GARAVANZOS CON VERDURAS | CREMA DE CENORIA E BROCOLI | ESPIRAIS O FORNO | COLIFLOR A GALEGA | |
| FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA | ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS | SALMON EN SALSA | POLO EN PEPITORIA | FESTIVO |
| ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS | | VERDURAS | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | |
| FROITA | FROITA | IOGUR ECOLÓXICO | FROITA | |
| LUNS 22/03/2021 | MARTES 23/03/2021 | MÉRCORES 24/03/2021 | XOVES 25/03/2021 | VENRES 26/03/2021 |
| SOPA VEXETAL | GARAVANZOS CON VERDURAS | CREMA DE CABACIÑA | LENTELLAS A CASEIRA | SOPA DE PASTA |
| ALBÓNDEGAS | PESCADA A MARIÑEIRA | POLO O CHILINDRON | FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA | PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA |
| ARROZ BRANCO | PATACA O VAPOR | ARROZ BRANCO | LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA | PATACA ASADA |
| FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | PIÑA NO SEU ZUME |



ARUME
COCINAMOS PARA TI

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.

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

