

MARZO

SEN PORCO


**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	GUISO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
PATACAS COCIDAS		TOMATE NATURAL	CHÍCHAROS CON 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 CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS
TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ
	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON 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 ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	
FILETE DE PESCADA A ROMANA	PAVO GUISADO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	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 CABELLIN
TENREIRA ASADA	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MILANESA DE POLO
ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS ASADAS
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	PIÑA NO SEU ZUME



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