

MARZO

LAXANTE


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	BROCOLI A SALTEADO	PISTO
XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO
PATACAS COCIDAS	MACARRONS INTEGRAIS	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 VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA
MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL
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 CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS 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		PISTO DE 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	PISTO
ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	MILANESA DE POLO
ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR	ARROZ INTEGRAL	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACAS ASADAS
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

