



SEN FROITOS SECOS

MARZO 2022

LUNS

28/02/2022

MARTES

01/03/2022

MÉRCORES

02/03/2022

XOVES

03/03/2022

VENRES

04/03/2022

Semana 1

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

ESPIRAIS GRATINADOS

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR

FROITA

07/03/2022

POTAXE DE LENTELLAS

08/03/2022

CALDO GALEGO

09/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

10/03/2022

ESPAGUETTIS CON VERDURITAS

11/03/2022

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

XARDA EN SALSA DE LIMON

TENREIRA ECOLÓXICA GOBERNADA CON ARROZ

PATACAS O VAPOR

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

15/03/2022

ESPIRAIS O FORNO

16/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

17/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

18/03/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE CABACIÑA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PURÉ DE CENORIA

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 3

21/03/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

22/03/2022

MINISTRA SALTEADA

23/03/2022

FABAS ESTUFADAS

24/03/2022

XUDIAS CON XAMÓN

25/03/2022

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LOMBO ASADO

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

FESTIVO

29/03/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

30/03/2022

TALLARINS A NAPOLITANA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS

FROITA

31/03/2022

CREMA DE CABAZA

MILANESA DE POLO

PATACAS O FORNO

FROITA

01/04/2022

Semana 5

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. Se desexa consultar o menú online visite www.arumeservicios.com



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