



SEN OVO

MARZO 2022

LUNS

28/02/2022

MARTES

01/03/2022

MÉRCORES

02/03/2022

XOVES

03/03/2022

VENRES

04/03/2022

Semana 1

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

MACARRONS GRATINADOS
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS
IOGUR

CREMA DE CENORIA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

07/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

FROITA

08/03/2022

CALDO GALEGO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS

IOGUR

09/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

FROITA

10/03/2022

PASTA CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR

11/03/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ECOLÓXICA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

Semana 2

14/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

15/03/2022

MACARRONS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

16/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR

17/03/2022

SOPA DE PASTA

SALMON O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

18/03/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 3

21/03/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR

22/03/2022

MINESTRA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

23/03/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

24/03/2022

XUDIAS CON XAMÓN

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

25/03/2022

CREMA DE VERDURAS

ALBONDEGAS CON TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

FESTIVO

29/03/2022

CREMA DE VERDURAS

PEITUGA DE PAVO ASADA

TOMATE NATURAL

IOGUR

30/03/2022

MACARRONS A NAPOLITANA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

31/03/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

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