



# SEN PROTEINA DE VACA

## 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 DE SOIA

FROITA

07/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

FROITA

08/03/2022

CALDO VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS

IOGUR DE SOIA

09/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

FROITA

10/03/2022

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
ESPARRAGOS

IOGUR DE SOIA

11/03/2022

CREMA DE CABAZA

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

14/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

15/03/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

FROITA

16/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

17/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

18/03/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

Semana 3

21/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E  
LURAS

IOGUR DE SOIA

22/03/2022

MINESTRA

PEITUGA DE PAVO ASADA

FIDEOS

FROITA

23/03/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

FROITA

24/03/2022

XUDIAS REFOGADAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

25/03/2022

CREMA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

Semana 4

28/03/2022

FESTIVO

29/03/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

30/03/2022

TALLARINS 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](http://www.arumeservicios.com)



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