

SEN LACTOSA

MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

SOPA DE FIDEOS	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
POLO O CHILINDRON	XARDA EN SALSA DE LIMON	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	
FROITA	IOGUR SEN LACTOSA	FROITA

06/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON PATACA

FROITA

07/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA

08/03/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

FROITA

09/03/2023

CALDO VEXETAL

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR SEN LACTOSA

10/03/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

Semana 2

13/03/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR SEN LACTOSA

14/03/2023

ESPIRAIS O FORNO

GUISO DE CALAMARES CON PATACAS

FROITA

15/03/2023

SOPA DE VERDURAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

16/03/2023

FABADA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

17/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

Semana 3

20/03/2023

SOPA DE PIÑONS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR SEN LACTOSA

21/03/2023

MINISTRA CON XAMÓN

CALDERETA DE TENREIRA

FIDEOS

FROITA

22/03/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO

ARROZ CON BACALLAO

FROITA

FROITA

23/03/2023

CREMA DE VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

24/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA

CARBONARA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 4

27/03/2023

CALDO GALEGO

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

28/03/2023

FESTIVO

29/03/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

30/03/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

31/03/2023

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

PATACA ASADA

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 5

Garante que estos 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