

# SEN LEGUMINOSAS

## 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 BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

06/03/2023

PISTO

07/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

08/03/2023

ESPGUETTIS CON TOMATE

09/03/2023

CALDO VEXETAL

10/03/2023

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

PATACAS CON BROCOLI

COLIFLOR O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

ARROZ BRANCO

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/03/2023

SOPA DE PIÑONS

14/03/2023

ESPIRAIS O FORNO

15/03/2023

SOPA DE VERDURAS

16/03/2023

MACARRONS SALTEADOS

17/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO NATURAL ADUBADO

GUISO DE CALAMARES CON PATACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 3

20/03/2023

SOPA DE PIÑONS

21/03/2023

CREMA DE CENORIA

22/03/2023

SOPA DE FIDEOS

23/03/2023

CREMA DE VERDURAS

24/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

BACALLAO O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

LOMBO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/03/2023

CALDO VEXETAL

28/03/2023

FESTIVO

29/03/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

30/03/2023

MACARRONS SALTEADOS

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

31/03/2023

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

ARROZ BRANCO

IOGUR

BROCOLI E CENORIA

FROITA

PATACA ASADA

IOGUR

Semana 5

Garante que estos menús fueron 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