



SEN PROTEINA DO LEITE

MARZO 2026



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 1	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
	CREMA CAMPEIRA	MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS	GARAVANZOS ESTUFADOS	XUDIAS CON ALLADA	ENSALADA COMPLETA
	GUIISO DE PORCO CON PATACAS	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE CABACIÑA	POLO ASADO	BOLOÑESA VEXETAL
		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
Semana 2	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
	LENTELLAS A CASEIRA	CREMA DE CABAZA	ENSALADA COMPLETA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PIÑONS
	XURELO A GALEGA	POLO GUISADO CON PATACAS	LOMBO ASADO	FIDEUA DE PEIXE	ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA
	LEITUGA, TOMATE E CENORIA		ARROZ BRANCO		
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
Semana 3	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
	CHÍCHAROS CON XAMON	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS		CREMA DE CENORIA
	POLO O ALLO	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO	ATÚN GUISADO
	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	LEITUGA E TOMATE		FIDEOS
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA
Semana 4	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE PIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS A CASEIRA
	XAMON ASADO	POLO GUISADO CON PATACAS	PESCADA A GALEGA	ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA
	ARROZ CON VERDURAS		BROCOLI CON CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS
	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	BISCOITO
Semana 5	30/03/2026	31/03/2026	01/04/2026	02/04/2026	03/04/2026
	NON LECTIVO	NON LECTIVO			

Garante que estes menús fosen planificados segundo os principios dietético - nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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