



CELIACO



MARZO 2022



LUNS

28/02/2022

MARTES

01/03/2022

MÉRCORES

02/03/2022

XOVES

03/03/2022

VENRES

04/03/2022

Semana 1

TORTILLA DE PATACA

XUDIAS CON OVO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

TENREIRA ASADA

LOMBO ASADO

VERDURAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

07/03/2022

BROCOLI A CASEIRA

08/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

09/03/2022

SOPA DE LETRAS

10/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

11/03/2022

ESPGUETTIS CON TOMATE

ALBÓNDEGAS

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

LOMBO ASADO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ARROZ BRANCO

PATACA O VAPOR

VERDURAS

PURÉ DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/03/2022

CREMA DE CABAZA

15/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

16/03/2022

ESPIRAIS O FORNO

17/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

18/03/2022

FABADA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO O CHILINDRON

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 3

21/03/2022

COLIFLOR A GALEGA

22/03/2022

SOPA DE PASTA

23/03/2022

MINESTRA

24/03/2022

FABAS VEXETAIS

25/03/2022

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

CALDERETA DE TENREIRA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LOMBO ASADO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

CREMA DE VERDURAS

29/03/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

30/03/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

ESPAQUETIS NAPOLITANA

01/04/2022

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

PESCADA CON ALLADA

ARROZ MILANESA

ALBÓNDEGAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 5

BROCOLI CON CENORIA

PURÉ DE PATACA

Garantía 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

