



LAXANTE



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

TORTILLA DE PATACA

XUDIAS CON OVO

TENREIRA ASADA

LOMBO ASADO

VERDURAS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

07/03/2022

BRECOL A CASEIRA

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

08/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

09/03/2022

SOPA DE VERDURAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

FROITA

10/03/2022

EMPANADA DE IORK

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

11/03/2022

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

Semana 2

14/03/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA EN SALSA

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

15/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

16/03/2022

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR ECOLÓXICO

17/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

ARROZ INTEGRAL

FROITA

18/03/2022

FABAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 3

21/03/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR

22/03/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA O FORNO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

23/03/2022

PISTO

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

24/03/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

25/03/2022

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON XARDIÑEIRA

IOGUR

29/03/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI

FROITA

30/03/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

PEITUGA DE PAVO ASADA

PURÉ DE PATACA

FROITA

31/03/2022

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

ALBONDEGAS EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

01/04/2022

Semana 5

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

