



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



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 DE SOIA

FROITA

07/03/2022

BROCOLI A CASEIRA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

08/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

09/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

VERDURAS

FROITA

10/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

11/03/2022

ESPAGUETTIS CON TOMATE

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

Semana 2

14/03/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

15/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

16/03/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

17/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2022

FABADA

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 3

21/03/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

22/03/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

FROITA

23/03/2022

MINESTRA

CALDERETA DE TENREIRA

FIDEOS

FROITA

24/03/2022

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

25/03/2022

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

Semana 4

28/03/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

29/03/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

30/03/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

FROITA

31/03/2022

TALLARINA A NAPOLITANA

XAMÓN ASADO 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

