



SEN CARNE



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

ROLIÑO PRIMAVERA

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

07/03/2022

08/03/2022

09/03/2022

10/03/2022

11/03/2022

BRECOL A CASEIRA

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

ESPGUETTIS CON TOMATE

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

SALMON O FORNO

FOGONEIRO O FORNO

XARDA EN SALSA DE LIMON

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

VERDURAS

PURÉ DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

Semana 2

14/03/2022

15/03/2022

16/03/2022

17/03/2022

18/03/2022

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

SALMON O FORNO

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 3

21/03/2022

22/03/2022

23/03/2022

24/03/2022

25/03/2022

COLIFLOR A GALEGA

LENTELLAS VEXETAIS

MINESTRA SALTEADA

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON ALLADA

SALMON O FORNO

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FOGONEIRO O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PURÉ DE PATACA

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

29/03/2022

30/03/2022

31/03/2022

01/04/2022

CREMA DE VERDURAS

POTAXE DE GARAVANZOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TALLARINS A NAPOLITANA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA CON ALLADA

XARDA O FORNO

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA ASADA

BROCOLI E CENORIA

CENORIA BABY

PURÉ DE PATACA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

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

