



# SEN LEGUMINOSAS



## 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

SOPA DE ARROZ

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

TENREIRA ASADA

LOMBO ASADO

VERDURAS

PATACA ASADA

IOGUR

FROITA

07/03/2022

BRECOL A CASEIRA

08/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

09/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/03/2022

PISTO

11/03/2022

ESPAGUETIS SALTEADOS

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

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

SOPA DE PASTA

16/03/2022

ESPIRAIS SALTEADOS

17/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

18/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

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

COLIFLOR A GALEGA

22/03/2022

SOPA DE FIDEOS

23/03/2022

PISTO

24/03/2022

BROCOLI A CASEIRA

25/03/2022

SOPA DO DIA

PEITUGA DE PAVO ASADA

XARDA O FORNO

TENREIRA ASADA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

FIDEOS

ENSALADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

SOPA DE PASTA

29/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

30/03/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

31/03/2022

TALLARINS SALTEADOS

01/04/2022

ESTUFADO DE PORCO CON XARDIÑEIRA

PESCADA CON ALLADA

PEITUGA DE PAVO ASADA

XAMÓN ASADO EN SALSA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

BROCOLI E CENORIA

CENORIA BABY

PURÉ DE PATACA

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](http://www.arumeservicios.com)

