



# SEN PEIXE



## 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 NATURAL ADUBADO

VERDURAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

07/03/2022

BRECOL A CASEIRA

08/03/2022

POTAXE DE LENTELLAS

09/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

11/03/2022

ESPGUETTIS CON TOMATE

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

TENREIRA ASADA EN SALSA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

TORTILLA FRANCESA

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 NATURAL ADUBADO

TORTILLA FRANCESA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE PATACA

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

LENTELLAS CON CHOURIZO

23/03/2022

MINESTRA SALTEADA

24/03/2022

FABAS ESTUFADAS

25/03/2022

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

TORTILLA FRANCESA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

LOMBO ASADO

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

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

31/03/2022

TALLARINS A NAPOLITANA

01/04/2022

ESTUFADO DE PORCO CON XARDIÑEIRA

TENREIRA ASADA

ARROZ MILANESA

ALBONDEGAS EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

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

