



LAXANTE



MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS	PASTA SALTEADA CON VERDURAS
FILETE DE PESCADA A ROMANA		POLO O CHILINDRON	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS		ARROZ CON VERDURAS	PURÉ DE PATACA
FROITA		IOGUR	FROITA

06/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

07/03/2023

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA A GALEGA
PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

08/03/2023

SOPA DE VERDURAS
POLO ASADO
COLIFLOR O VAPOR

FROITA

09/03/2023

XUDIAS CON ALLADA
GALLO SAN PEDRO O FORNO
MACARRONS

IOGUR

10/03/2023

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO
ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 2

13/03/2023

CREMA DE CABAZA
POLO O ALLO
ARROZ INTEGRAL

IOGUR

14/03/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
LOMBO ASADO
PISTO DE VERDURAS

FROITA

15/03/2023

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO
GUIISO DE CALAMARES CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

16/03/2023

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA ASADA EN SALSA
ARROZ INTEGRAL

FROITA

17/03/2023

FABAS VEXETAIS
PESCADA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 3

20/03/2023

SOPA DE VERDURAS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS
IOGUR

21/03/2023

CREMA DE VERDURAS
BACALLAO O FORNO
ARROZ INTEGRAL

FROITA

22/03/2023

CHICHAROS CON XAMON
CALDERETA DE TENREIRA
MACARRONS

FROITA

23/03/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

24/03/2023

SOPA DE VERDURAS
XAMON ASADO
PATACAS E CHÍCHAROS

IOGUR

Semana 4

27/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA
CARBONARA VEXETAL
MACARRONS
IOGUR

28/03/2023

TORTILLA DE CABACIÑA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
XUDIAS REFOGADAS
FROITA

29/03/2023

POTAXE DE GARAVANZOS
XARDA O FORNO
PATACA ASADA
FROITA

30/03/2023

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS
ARROZ INTEGRAL
FROITA

31/03/2023

LENTELLAS ESTUFADAS
REDONDO DE PESCADA CON ALLADA
BROCOLI
IOGUR

Semana 5

Garante 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

