



SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE



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 CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

ARROZ CON VERDURAS

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS A CASEIRA

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMÓN ASADO EN SALSA

BROCOLI CON PATACA

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

GUISO DE CALAMARES CON PATACAS

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

PESCADA EN SALSA VERDE

ARROZ BRANCO

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 3

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

CHÍCHAROS CON XAMON

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

ARROZ CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 4

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA

TORTILLA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS ESTUFADAS

CARBONARA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

XAMÓN ASADO EN SALSA

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

MACARRONS SALTEADOS

XUDIAS SALTEADAS

PATACA PANADEIRA

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

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

