



SEN PEIXE



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
			LOMBO ASADO	POLO O CHILINDRON	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE
			ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS	ARROZ CON VERDURAS	PURÉ DE PATACA
			FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 2	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS CON ALLADA	CALDO VEXETAL
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA	POLO ASADO	LOMBO EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
		BROCOLI CON PATACA	VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 3	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
	CREMA DE CABAZA	GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA VEXETAL	FABADA
	POLO O ALLO	LOMBO NATURAL ADUBADO	PEITUGA DE POLO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA
	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
	IOGUR	FROITA	IOGUR ECOLÓXICO	FROITA	FROITA
Semana 4	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE VERDURAS	CHICHAROS CON XAMON	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	SOPA DE PIÑONS
	PUCHERO DE POLO CON PATACAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	CALDERETA DE TENREIRA	TORTILLA FRANCESA	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS
		ARROZ BRANCO	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
Semana 5	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
	ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA	TORTILLA DE CABACIÑA	POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS VEXETAIS
	CARBONARA VEXETAL	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	XAMÓN ASADO EN SALSA	ALBONDEGAS EN SALSA	LOMBO EN SALSA
	MACARRONS	XUDIAS REFOGADAS	PATACA PANADEIRA	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE CHOCOLATE

Garante que estos menús foron 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

