



SEN SAL



MARZO 2026



LUNS

02/03/2026

FABAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

MARTES

03/03/2026

CREMA CAMPEIRA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

IOGUR

MÉRCORES

04/03/2026

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

XOVES

05/03/2026

TORTILLA DE PATATA

XAMÓN ASADO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

VENRES

06/03/2026

XUDIAS CON ALLADA

POLO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

Semana 1

09/03/2026

ENSALADA COMPLETA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

10/03/2026

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO A GALEGA

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

FROITA

11/03/2026

CREMA DE CABAZA

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR

12/03/2026

ENSALADA COMPLETA

LOMBO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

13/03/2026

FABAS VEXETAIS

XARDA CON ALLADA

FIDEIO

FROITA

Semana 2

16/03/2026

SOPA DE PIÑONS

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

IOGUR

17/03/2026

CHÍCHAROS SALTEADOS

POLO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

18/03/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR ECOLÓXICO

19/03/2026

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

20/03/2026

NON LECTIVO

NON LECTIVO

NON LECTIVO

Semana 3

23/03/2026

ENSALADA TROPICAL

XURELO O FORNO

FIDEIO

FROITA

24/03/2026

CREMA DE CABACIÑA

XAMÓN ASADO

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

IOGUR

25/03/2026

SOPA DE PIÑONS

POLO GUISADO CON PATACAS

FROITA

26/03/2026

FABAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

27/03/2026

CREMA CAMPEIRA

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 4

30/03/2026

NON LECTIVO

31/03/2026

NON LECTIVO

01/04/2026

01/04/2026

02/04/2026

02/04/2026

03/04/2026

03/04/2026

Semana 5

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos - 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

