

MARZO

SEN SAL


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA VEXETAL	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	COSTEleta DE PORCO	PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	CHÍCHAROS E PATACAS
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CALABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA
LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	FESTIVO
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTOFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON O FORNO	
	ENSALADA		MINESTRA SALTEADA	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
COLIFLOR A GALEGA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS VEXETAIS
POLO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO
ENSALADA	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA	ARROZ BLANCO	ENSALADA
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA



garante que estes 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
 Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
 DNI.: 53172340 C