

MARZO

SEN LEGUMINOSAS


**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 CABELLIN	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	BROCOLI A SALTEADO
POLO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	PATACA COCIDA
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
SOPA DO DIA	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA
LOMBO EN SALSA	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA
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 DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	FESTIVO
TENREIRA ASADA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON O FORNO	
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	PISTO DE VERDURAS	
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	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	BROCOLI A SALTEADO
TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
ENSALADA	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
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