

MARZO

HIPOCALÓRICA-
COLESTEROLEMIAARUME
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	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS
POLO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
LEITUGA E TOMATE	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	CHÍCHAROS E PATACAS
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS CON PATACAS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS SALTEADOS	FESTIVO
TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE PAVO ASADA	SALMON EN SALSA	
ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	PATACA ASADA	VERDURAS	
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	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 A CASEIRA
TORTILLA FRANCESA	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	FOGONEIRO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

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