

MARZO

SEN LACTOSA-  
PROTEÍNA DO LEITEARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DO DIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS
POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS	TOMATE NATURAL	CHÍCHAROS E PATACAS
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	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 VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	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 VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	ESPIRAIS O FORNO	FESTIVO
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		VERDURAS	
FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	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 DE PATACA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	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