

MARZO

FACIL MASTICACION


**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	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS
TORTILLA FRANCESA	XURELO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA GUISADA
PATACA ASADA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS		CHÍCHAROS CON PATACAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
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
FILETE RUSO EN SALSA DE TOMATE	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA VERDE
PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS COCIDAS		CHÍCHAROS CON PATACAS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
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 O FORNO	FESTIVO
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO	FILETE RUSO	SALMON EN SALSA	
	CENORIA BABY	PATACA ASADA	VERDURAS	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	
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
TORTILLA DE PATACA	ALBONDEGAS EN SALSA	PESCADA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA
	ARROZ PILAF	PATACAS O VAPOR		PURÉ DE PATACA
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR



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