

MARZO

SEN PEIXE


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
POLO O CHILINDRON	TORTILLA FRANCESA	GUIZO DE TENREIRA CON MACARRONS E CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	XAMÓN ASADO
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA		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 CABAZA	LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA
FILETE RURO EN SALSA DE TOMATE	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	LOMBO ASADO
PURÉ DE PATACA		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 DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE BROCOLI E CENORIA	ESPIRAIS O FORNO	FESTIVO
TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	XAMÓN ASADO	PAVO GUISADO CON PATACAS	LOMBO EN SALSA	
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS		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	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA	ALBONDEGAS EN SALSA	TORTILLA FRANCESA	POLO O CHILINDRON	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ PILAF	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