



SEN CARNE

MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

XUDIAS REFOGADAS

GARAVANZOS CON VERDURAS

BRECOL A CASEIRA

TORTILLA FRANCESA

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

ARROZ BRANCO

PATACAS

FROITA

IOGUR

FROITA

06/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

07/03/2023

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

08/03/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

09/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

IOGUR

10/03/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

FROITA

Semana 2

13/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

14/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

FROITA

15/03/2023

CALDO VEXETAL

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

16/03/2023

XUDIAS CON ALLADA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

17/03/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

Semana 3

20/03/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

VERDURAS

IOGUR

21/03/2023

ESPIRAIS O FORNO

GUISO DE CALAMARES CON PATACAS

FROITA

22/03/2023

SOPA DE VERDURAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

23/03/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

24/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 4

27/03/2023

CREMA DE VERDURAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

28/03/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

ROLIÑO PRIMAVERA

FIDEOS

FROITA

29/03/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

ARROZ CON BACALLAO

IOGUR

30/03/2023

XUDIAS REFOGADAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

31/03/2023

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA FRANCESA

PATACAS E CHÍCHAROS

IOGUR

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

