



CELIACO

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

BROCOLI A CASEIRA

ALBÓNDEGAS

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

06/03/2023

FABAS CON CHOURIZO

07/03/2023

CREMA DE CENORIA

08/03/2023

SOPA DE PASTA

09/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

10/03/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

POLO O CHILINDRON

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/03/2023

FABAS CON CHOURIZO

14/03/2023

SOPA DE LETRAS

15/03/2023

CALDO VEXETAL

16/03/2023

XUDIAS CON ALLADA

17/03/2023

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO ASADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PATACA O VAPOR

VERDURAS

ARROZ BRANCO

MACARRONS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/03/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

21/03/2023

ESPIRAIS O FORNO

22/03/2023

SOPA DE VERDURAS

23/03/2023

FABAS VEXETAIS

24/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

VERDURAS

GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/03/2023

CREMA DE VERDURAS

28/03/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

29/03/2023

FABAS VEXETAIS

30/03/2023

XUDIAS CON CHOURIZO

31/03/2023

SOPA DE PASTA

PESCADA O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA

ARROZ CON BACALLAO

LOMBO EN SALSA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS

MACARRONS

PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 5

Garante que estos 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. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

