



SEN PORCO

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

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

ARROZ BRANCO

PATACAS

FROITA

IOGUR

FROITA

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

Semana 2

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

POLO O CHILINDRON

TENREIRA ASADA EN SALSA

XARDA EN SALSA DE LIMON

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

Semana 3

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO ASADO

Tenreira guisada con patacas e verduras

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PATACAS O VAPOR

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

Semana 4

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

Semana 5

CREMA DE VERDURAS

CHÍCHAROS SALTEADOS

LENTELLAS CON VERDURAS

XUDIAS REFOGADAS

SOPA DE PIÑONS

PESCADA O FORNO

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

ARROZ CON BACALLAO

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

