



## SEN GLUTEN

### MARZO-2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

01/03/2023

REVOLTO DE ESPINACAS  
PEIXE FRITO ESP.  
PATACAS COCIDAS CON ALLADA  
LÁCTEO-Froita

02/03/2023

SOPA VEXETAL ESP.  
POLO GUISADO  
CON PATACAS  
FROITA

03/03/2023

POTAXE DE GARAVANZOS  
PESCADA Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
FROITA

Semana 4

06/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ  
TAQUIÑOS DE PAVO  
CON PASTA ESP.  
FROITA

07/03/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA  
XARDA Á GALEGA  
PATACAS AO VAPOR  
FROITA

08/03/2023

CREMA DE CABAZA  
TENREIRA ESTUFADA  
Á XARDINEIRA CON PATACAS  
FROITA

09/03/2023

SOPA DE PASTA ESP.  
TORTILLA DE PATACA  
CON ENSALADA  
LÁCTEO-Froita

10/03/2023

CHICHAROS SALTEADOS  
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
FROITA

Semana 5

13/03/2023

CREMA DE CABACIÑA  
ESCALOPÍNS Á PRANCHA  
CON ARROZ  
FROITA

14/03/2023

EMSPANADA ESP.XAMÓN E QUEIXO  
SALMÓN EN SALSA  
MACARRÓNS  
FROITA

15/03/2023

SOPA DE AVE ESP.  
POLO AO FORNO  
CON PATACAS  
FROITA

16/03/2023

CREMA DE VERDURAS  
GUIZO DE CARNE  
LÁCTEO-Froita

17/03/2023

GARAVANZOS C/ BACALLAU E  
ACELGA  
PIZZA CASEIRA ESP.  
FROITA

Semana 6

20/03/2023

ENSALADA VARIADA DE POLO E  
MAZÁ  
MACARRÓNS ESP. Á CARBONARA  
VEXETAL  
FROITA

21/03/2023

SOPA DE PASTA ESP.  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

22/03/2023

CREMA DE VERDURAS  
PESCADA CON ALLO E PEREXEL  
CON PATACAS  
LÁCTEO-Froita

23/03/2023

SOPA DO CHEF ESP.  
ALBÓNDEGAS ESP. Á CAZOLA  
XARDINEIRA  
FROITA

24/03/2023

FABAS ESTOUFADAS  
ARROZ MARIÑEIRO  
FROITA

Semana 1

27/03/2023

CALDO GALEGO  
PAVO NO SEU XUGO  
CON ARROZ  
FROITA

28/03/2023

SOPA DE LETRAS ESP.  
OVOS COCIDOS, CHOURIZO ESP,  
XUDÍAS E PATACAS COCIDAS  
FROITA

29/03/2023

30/03/2023

ESPAGUETIS C/TOMATE  
PESCADA AO FORNO  
ENSALADA  
FROITA

31/03/2023

CREMA CENORIA  
GUIZO DE CARNE  
PATACAS E MINESTRA  
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. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Dietética y Nutrición  
Col. num.: GA00154