



## SEN LACTOSA NIN OVO

### MARZO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

01/03/2023

ESPINACAS REFOGADAS  
PEIXE FRITO  
PATACAS COCIDAS CON ALLADA  
FROITA

02/03/2023

SOPA VEXETAL  
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 S/LACT.  
TAQUIÑOS DE PAVO  
CON PASTA  
FROITA

07/03/2023

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

08/03/2023

CREMA DE CABAZA S/LACT.  
TENREIRA ESTUFADA  
Á XARDINEIRA CON PATACAS  
FROITA

09/03/2023

SOPA DE AVE  
TORTILLA ESP. S/OVO S/LACT  
CON TOMATE NATURAL  
FROITA

10/03/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO  
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
FROITA

Semana 5

13/03/2023

CREMA DE CABACIÑA S/ LACT.  
ESCALOPINS Á PRANCHA  
CON PATACAS  
FROITA

14/03/2023

EMPANADA ESP.  
SALMÓN EN SALS  
MACARRÓNS  
FROITA

15/03/2023

SOPA DE AVE  
POLO AO FORNO  
CON PATACAS  
FROITA

16/03/2023

CREMA DE VERDURAS S/LACT.  
GUIZO DE CARNE  
FROITA

17/03/2023

GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGA  
PIZZA CASEIRA ESP. S/LACT.  
FROITA

Semana 6

20/03/2023

ENSALADA VARIADA DE POLO E MAZÁ  
MACARRÓNS Á CARBONARA VEXETAL  
FROITA  
**CLUB**  
**nutrifriends para o planeta**

21/03/2023

LENTELLAS Á CASEIRA  
TORTILLA ESP. S/OVO S/LACT  
LEITUGA  
FROITA

22/03/2023

CREMA DE VERDURAS S/LACT.  
PESCADA CON ALLO E PEREXEL  
CON PATACAS  
FROITA

23/03/2023

SOPA DO CHEF  
ALBÓNDEGAS ESP. Á CAZOLA  
XARDINEIRA  
FROITA

24/03/2023

FABAS ESTOUFADAS  
ARROZ MARIÑEIRO  
FROITA

Semana 1

09/01/2022

CALDO GALEGO  
PAVO NO SEU XUGO  
CON ARROZ  
FROITA

10/01/2022

SOPA DE LETRAS  
TAQUIÑOS DE XAMÓN  
XUDIAS E PATACAS COCIDAS  
FROITA

11/01/2022

12/01/2022

ESPAGUETIS C/TOMATE  
PESCADA AO FORNO  
ENSALADA  
FROITA

13/01/2022

CREMA CENORIA  
GUIZO DE CARNE  
PATACAS E MINESTRA  
FROITA

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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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