

MARZO

COLEXIO FRANCISCANAS DE OURENSE


**ARUME**  
 COCINAMOS PARA TI

LUNS 2-mar.	MARTES 3-mar.	MÉRCORES 4-mar.	XOVES 5-mar.	VENRES 6-mar.
SOPA DE AVE	BRÓCOLI Á CASEIRA	POTAXE DE GARAVANZOS	ESPAGUETES CON TOMATE	XUDÍAS VERDES REFOGADAS
TENREIRA A XARDINEIRA	SALMÓN AO FORNO	TORTILLA DE PATACAS	PAVO AO FORNO	BACALLAU
CON VERDURAS	CON PATACAS FRITAS	CON TOMATE	CON ENSALADA	CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	LÁCTEO
<i>Cea recomendada.</i> LURAS Á PRANCHA LÁCTEO	SANDWICH COMPLETO LÁCTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA FROITA	PESCADA COCIDA LÁCTEO	COSTELETA CON ENSALADA FROITA
LUNS 9-mar.	MARTES 10-mar.	MÉRCORES 11-mar.	XOVES 12-mar.	VENRES 13-mar.
CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS	COLIFLOR CON ALLADA	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	CROQUETAS CON LEITUGA
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA EMPANADA	ALBÓNDEGAS	BOLONESA DE ATÚN
CON ENSALADA		CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	CODIÑOS
FROITA	LÁCTEO	FROITA	IOGUR	FROITA
<i>Cea recomendada.</i> RAPANTE Á PRANCHA LÁCTEO	PEITUGA DE PAVO FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS FROITA	LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA LÁCTEO
LUNS 16-mar.	MARTES 17-mar.	MÉRCORES 18-mar.	XOVES 19-mar.	VENRES 20-mar.
CALDO GALEGO	SOPA DE ESTRELIÑAS	CREMA DE VERDURAS		
LOMBO DE PORCO	GRELOS CON OVO COCIDO, CACHELO E CHOURIZO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	FESTIVO	NON LECTIVO
CON ARROZ		CON PATACA COCIDA E ENSALADA		
LÁCTEO	FROITA	FROITA		
<i>Cea recomendada.</i> ENSALADA C/FROITOS SECOS E ATÚN FROITA	MACARRÓN BOLONESA LÁCTEO	POLO AO FORNO LÁCTEO		
LUNS 23-mar.	MARTES 24-mar.	MÉRCORES 25-mar.	XOVES 26-mar.	VENRES 27-mar.
BRÓCOLI CON ALLADA	ESPINACAS CON BECHAMEL	LENTELLAS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CENORIA
POLO ASADO	RABAS	TORTILLA DE PATACAS	COCIDO	SALMÓN
CON PATACAS FRITAS	CON ARROZ	CON ENSALADA		CON PASTA AO ALLO
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
<i>Cea recomendada.</i> REVOLTO DE ESPINACAS FROITA	FILETE DE TENREIRA LÁCTEO	PESCADA AO VAPOR LÁCTEO	ENSALADA DE ATÚN FROITA	POLO Á PRANCHA LÁCTEO
LUNS 30-mar.	MARTES 31-mar.	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ESPAGUETES CON TOMATE	GARAVANZOS CON CHOURIZO			
PAVO AO FORNO	GUIISO DE CARNE			
CON ENSALADA	Á XARDINEIRA			
FROITA	IOGUR			
<i>Cea recomendada.</i> PESCADA COCIDA LÁCTEO	PEITUGA DE POLO Á PRANCHA 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.

Revisado: Carlos Sanmartín González  
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética  
Departamento de Calidad de Arume