



# ESCOLA INFANTIL

## MARZO



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

Semana 1

03/03/2025

SOPA DE VERDURAS  
SAN PEDRO O FORNO  
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL  
FROITA

04/03/2025

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA  
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ  
IOGUR

05/03/2025

FABAS CON CABAZA  
XURELO A GALEGA  
LEITUGA E MILLO  
FROITA

06/03/2025

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

07/03/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
POLO ASADO  
PATACAS ASADAS  
IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Revolto de espinacas con peituga de pavo a prancha  
Lácteo

Rapante a prancha con minestra de verduras con patacas  
Froita

Escalopins de lombo con pisto de verduras  
Lácteo

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado  
Lácteo

Minestra de verdura con taquiños de tenreira  
Froita

Semana 2

10/03/2025

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

11/03/2025

CALDO GALEGO  
PAVO ESTUFADO CON PATACAS  
FROITA

12/03/2025

CREMA DE CABACIÑA  
CALDERETA DE TENREIRA CON MACARRONS  
FROITA

13/03/2025

LENTELLAS ESTUFADAS  
XARDA O LIMON  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA

14/03/2025

MINESTRA SALTEADA CON XAMON  
LOMBO EN SALSA  
ARROZ  
IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Chicharos con dados de tenreira e quinoa  
Froita

Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas  
Lácteo

Salteado de polo con pasta integral con verduras  
Lácteo

Cous cous con salmón e porros  
Froita

Semana 3

17/03/2025

CREMA DE CENORIA  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE  
FROITA

18/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS  
RAGOUT DE PORCO  
IOGUR

19/03/2025

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA O FORNO  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA

20/03/2025

XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO  
POLO AS FINAS HERBAS  
ARROZ  
IOGUR

21/03/2025

CREMA DE VERDURAS  
ATUN GUISADO CON FIDEOS  
FROITA

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras  
Lácteo

Arroz salteado con bacalao e verduras  
Froita

Tenreira asada con cous-cous de verduras  
Lácteo

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas  
Froita

Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias  
Lácteo

Semana 4

24/03/2025

GARAVANZOS GUISADOS  
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS  
XARDIÑEIRA  
FROITA

25/03/2025

SOPA DE CABELLIN  
PESCADA EN SALSA DE PORROS  
BRECOL E CENORIA  
FROITA

26/03/2025

CREMA CAMPEIRA  
ALBÓNDEGA EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ  
IOGUR

27/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA  
XARDA A GALEGA  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS  
FROITA

28/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS  
TENREIRA GUISADA CON PATACAS  
IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Tortilla de berexena e arroz integral salteado  
Lácteo

Xudias con magro e pataca cocida  
Lácteo

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida  
Froita

Minestra de verduras con polo e arroz integral  
Lácteo

Rapante a prancha con verduras asadas  
Froita

Semana 5

31/03/2025

CREMA DE CABACIÑA  
POLO O ALLO  
ARROZ  
IOGUR

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Salteado de salmón con taquiños de berexena e pataca  
Froita

Garante que estes menús fosen 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 desaxa consultar o menú online visite [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

