



SEN OVO

MARZO 2026



LUNS

02/03/2026

CREMA CAMPEIRA

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

MARTES

03/03/2026

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON  
CHAMPIÑONS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

04/03/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

XAMÓN ASADO EN SALSA

TOMATE NATURAL

FROITA

XOVES

05/03/2026

XUDIAS CON ALLADA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

VENRES

06/03/2026

CREMA DE PORROS

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

Semana 1

09/03/2026

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO A GALEGA

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

IOGUR

10/03/2026

CREMA DE CABAZA

POLO GUIADO CON PATACAS

FROITA

11/03/2026

MINESTRA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/03/2026

FABAS VEXETAIS

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

13/03/2026

SOPA DE PASTA

ESTUFADO DE TERNERA A  
XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 2

16/03/2026

CHÍCHAROS CON XAMON

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

17/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA O FORNO EN SALSA  
VIZCAINA

COLIFLOR O VAPOR

FROITA

18/03/2026

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMÓN ASADO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUIADO

MACARRONS

FROITA

Semana 3

23/03/2026

CREMA DE CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

24/03/2026

SOPA DE PASTA

POLO GUIADO CON PATACAS

IOGUR

25/03/2026

FABAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

26/03/2026

CREMA CAMPEIRA

ESTUFADO DE TERNERA A  
XARDIÑEIRA

IOGUR

27/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E  
OLIVAS

FROITA

Semana 4

30/03/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

31/03/2026

CALDO DE REPOLO

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

01/04/2026

02/04/2026

03/04/2026

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o  
menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

