



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2026



LUNS

02/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

MARTES

03/03/2026

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON
PATACAS

IOGUR

MÉRCORES

04/03/2026

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
VERDURAS GUIADAS

FROITA

XOVES

05/03/2026

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

VENRES

06/03/2026

SOPA DE FIDEOS
RAXO DE ATÚN
ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 644,43
Prot. (g) 23,43
Lip. (g) 23,35
HdeC (g) 81,84



Recomendacións

09/03/2026

ENREXADO DE POLO E CEBOLA
CARMELIZADA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

10/03/2026

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

11/03/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

FILERE RUSO O FORNO CON SALSA

VERDURAS SALTEADAS

FROITA

12/03/2026

CREMA DE CABAZA
GUISOD E CARNE (porco) CON ARROZ
CON VERDURAS

FROITA

13/03/2026

ESPIRAIS GRATINADOS

XARDA O FORNO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS COCIDAS

IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,73
Prot. (g) 21,68
Lip. (g) 24,03
HdeC (g) 85,17



Recomendacións

16/03/2026

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUIADAS

IOGUR

17/03/2026

LENTELLAS CON POLO

EMPANADA DE ATÚN

FROITA

18/03/2026

CHICHAROS CON XAMÓN

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

SOPA MARAVILLA

PESCADA EN SALSA DE TOMATE E
ALBAHACA

XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 641,94
Prot. (g) 20,98
Lip. (g) 21,60
HdeC (g) 74,49



Recomendacións

23/03/2026

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E
OVO
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACAS

FROITA

24/03/2026

CREMA CAMPEIRA
BOLOÑESA VEXETAL CON
MACARRONS

IOGUR NATURAL

25/03/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PESCADO

FROITA

26/03/2026

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ INTEGRAL

FROITA

27/03/2026

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE

IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,44
Prot. (g) 22,92
Lip. (g) 22,91
HdeC (g) 89,58



Recomendacións

30/03/2026

NON LECTIVO

31/03/2026

NON LECTIVO

01/04/2026

02/04/2026

03/04/2026

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)
Prot. (g)
Lip. (g)
HdeC (g)



Recomendacións

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 visita: www.arumeservicios.com

