



# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.



Luns 01/03/2021	Martes 02/03/2021	Mércores 03/03/2021	Xoves 04/03/2021	Venres 05/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<i>Contos que contan</i>
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<i>Contos que contan</i>
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<b>FESTIVO</b>
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<i>Contos que contan</i>



# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.



Luns 01/03/2021	Martes 02/03/2021	Mércores 03/03/2021	Xoves 04/03/2021	Venres 05/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<i>Contos que contan</i>
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<i>Contos que contan</i>
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<b>FESTIVO</b>
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
<b>ACTIVIDADE</b> Ioga	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	<b>ACTIVIDADE</b> COIDAMOS O PLANETA.		<i>Contos que contan</i>



# VALORACIÓN INFANTIL. MARZO ALMORZO



ESCOLA: \_\_\_\_\_

DÍA	XOGO		VALORACIÓN



# VALORACIÓN PRIMARIA. MARZO ALMORZO



ESCOLA: \_\_\_\_\_



serunion educa

FERROL



DÍA	XOGO	VALORACIÓN





# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.







Luns 01/03/2021	Martes 02/03/2021	Mércores 03/03/2021	Xoves 04/03/2021	Venres 05/03/2021
XOGO  BOŞ HÁBITOS	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i> BOŞ MODAIS NA MEÇA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	XOGO  BOŞ HÁBITOS	XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i> P. Mellorar o nivel de ruído
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XOGO  BOŞ HÁBITOS	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	ACCIÓN ESTRELA  ALIMENTA A TÚA FORZA	ACTIVIDADE 	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs</i>	 OS GARDIÁNS E AS GUARDIÁS DO PLANETA.	ACTIVIDADE 	<i>Xogo libre vixiado polxs monitorxs.</i> P. Mellorar o nivel de ruído



# Os gardiáns e As gardiás Do Planeta.



Luns 01/03/2021	Martes 02/03/2021	Mércores 03/03/2021	Xoves 04/03/2021	Venres 05/03/2021
XOGO  BOÑ HÁBITOS	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	Xogo libre vixiado polxs monitorxs. BOÑ MODAIS NA MEÑA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	XOGO  BOÑ HÁBITOS	XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	Xogo libre vixiado polxs monitorxs. P. Mellorar o nivel de ruído
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XOGO  BOÑ HÁBITOS	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	ACCIÓN ESTRELA  ALIMENTA A TUA FORZA 	ACTIVIDADE	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
XOGO  O PATIO DO MEU COLE É PARTICULAR	Xogo libre vixiado polxs monitorxs	 ACTIVIDADE  OS GARDIÁNS E AS GUARDIÁS DO PLANETA.		Xogo libre vixiado polxs monitorxs. P. Mellorar o nivel de ruído



# VALORACIÓN INFANTIL. MARZO COMEDOR

ESCOLA: \_\_\_\_\_

DÍA	XOGO	VALORACIÓN



# VALORACIÓN PRIMARIA. MARZO COMEDOR

ESCOLA: \_\_\_\_\_

DÍA	XOGO	VALORACIÓN

# CELIACO

## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
ENSALADA	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
PASTA O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# FACIL MASTICACION

Serunion  
educa



## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	SALMON O FORNO	XURELO O FORNO	MACARRONS A BOLOÑESA
PURÉ DE PATACA	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	
TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADA O FORNO	FESTIVO
	CHÍCHAROS CON PATACAS		CENORIA BABY	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS		MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

Serunion  
educa

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	CEREALES DE ARROZ	PAN FRESCO DO DÍA
PERA	LARANXA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MANDARINA	KIWI
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	QUEIXO FRESCO	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL
PAN FRESCO DO DÍA	BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO	BOLACHAS TIPO MARÍA
MAZÁ	PLÁTANO	KIWI	PERA	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL
ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL	IOGUR NATURAL	
BOLACHAS TIPO MARÍA	COPOS DE MILLO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	FESTIVO
KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	PERA	PLÁTANO	
		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
IOGUR NATURAL	VASO DE LEITE CON CACAO	IOGUR NATURAL	QUEIXO FRESCO CON NOCES	VASO DE LEITE CON SUCRE OU MEL
BOLACHAS TIPO MARÍA	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE TRIGO	PAN FRESCO DO DÍA	COPOS DE MILLO
PLÁTANO	PERA	KIWI	ZUME LARANXA FRESCA NATURAL	MAZÁ
	ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA		ACEITE DE OLIVA V.E. E MERMELADA	

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
01/03/2021				02/03/2021				03/03/2021				04/03/2021				05/03/2021			
SOPA DE VERDURAS				FABADA				SOPA				GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA				EMPANADA DE IORK E QUEIXO			
BACALLAO EMPANADO				ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO				POLO O CHILINDRON				XURELO O FORNO				MACARRONS A BOLOÑESA			
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO				ARROZ				XARDIÑEIRA				PATACAS							
MAZÁ				PLATANO				PERA				IOGUR				LARANXA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
571,61	19,67	20,5	65,09	705,16	24,42	25,91	95,67	617,96	22,13	21,2	77,95	740,41	27,77	27,91	101,78	698,35	24,82	19,37	102,73
% VET	14%	32%	46%	% VET	14%	33%	54%	% VET	14%	31%	50%	% VET	15%	34%	55%	% VET	14%	25%	59%
08/03/2021				09/03/2021				10/03/2021				11/03/2021				12/03/2021			
SOPA DE ESTELIÑAS				XUDIAS REFOGADAS				CALDO GALEGO				CREMA DE CENORIA				POTAXE DE LENTELLAS			
TORTILLA DE PATACA				PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS				FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA				TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS				PESCADA A GALEGA			
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE								PURE DE PATACA								PATACAS O VAPOR			
IOGUR				PERA				MAZA				LARANXA				PLATANO			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
684,23	23,66	24,82	87,15	578,01	19,48	20	100,73	812,84	27,9	27,79	87,14	750,28	29,83	23,88	109,42	660,81	25,88	23,81	95,3
% VET	14%	33%	51%	% VET	13%	31%	70%	% VET	14%	31%	43%	% VET	16%	29%	58%	% VET	16%	32%	58%
15/03/2021				16/03/2021				17/03/2021				18/03/2021				19/03/2021			
SOPA DE VERDURAS				FABAS CON CABAZA				XUDIAS CON OVO COCIDO				GARAVANZOS CON CHOURIZO							
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ				XURELO EN SALSA VERDE				XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO				FILETE DE PESCADILLA A ROMANA				FESTIVO			
				CHÍCHAROS E PATACAS				PATACAS				ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS							
MANDARINA				IOGUR				KIWI				PERA							
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC				
764,38	24,05	28,17	99,78	841,37	33,97	27,93	96,63	671,82	25,8	25,49	70,24	776,48	30,23	28,63	87,81				
% VET	13%	33%	52%	% VET	16%	30%	46%	% VET	15%	34%	42%	% VET	16%	33%	45%				
22/03/2021				23/03/2021				24/03/2021				25/03/2021				26/03/2021			
ESPIRAIS O FORNO				COLIFLOR A GALEGA				CREMA DE VERDURAS				SOPA VEXETAL				PUCHERO DE GARAVANZOS			
SALMON EN SALSA				TORTILLA DE PATACA				LOMBO ADUBADO O FORNO				RAGOUT DE PORCO CON PATACAS				FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA			
VERDURAS				ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS				MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL								PATACAS O VAPOR			
IOGUR				MAZA				LARANXA				PLATANO				PERA			
Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC	Kcal	Port	Lip	HC
823,09	33,8	27,44	108,73	575,44	16,05	23,64	68,21	676,6	27,29	23,5	90,12	546,55	20,51	20,19	78,55	738,53	29,79	23,22	104,96
% VET	16%	30%	53%	% VET	11%	37%	47%	% VET	16%	31%	53%	% VET	15%	33%	57%	% VET	16%	28%	57%

**HIPOCALÓRICA-  
COLESTEROLEMIA**
**Serunion  
educa**

**MARZO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA FRANCESA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA

**Serunion  
educa**

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**LAXANTE**

**Serunion  
educa**



**MARZO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABADA	PISTO	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	EMPANADA DE IORK
BACALLAO EMPANADO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		PISTO DE VERDURAS	PATACAS COCIDAS	MACARRONS INTEGRAIS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS INTEGRAIS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
BROCOLI A SALTEADO	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS CON PATACAS	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
MACARRONS INTEGRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS INTEGRAIS	ARROZ INTEGRAL	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

**Serunion  
educa**

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

**Revisado: Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**SEN LACTOSA-PROTEINA DO  
LEITE**
**Serunion  
educa**

**MARZO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS	SOPA DO DIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

**Serunion  
educa**

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

# SEN CARNE

## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA VEXETAL
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	SALMON O FORNO	XURELO O FORNO	ROLIÑO PRIMAVERA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	RAPE O FORNO	SALMON O FORNO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	
TORTILLA DE PATACA	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
	CHÍCHAROS CON PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	RAPE O FORNO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



# SEN PORCO

## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
BACALLAO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	PATACA ASADA	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	RAPE O FORNO	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE		PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON VERDURAS	
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
	CHÍCHAROS CON PATACAS	PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	RAPE O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

# SEN FRUCTOSA



## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE PATACA	SOPA DO DIA
MARUCA O FORNO	COSTELETA DE PORCO	POLO ASADO	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ARROZ BRANCO	PATACA ASADA	PATACA ASADA	ARROZ BRANCO	MACARRONS SALTEADOS
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ARROZ	MACARRONS SALTEADOS	SOPA DO DIA	MACARRONS SALTEADOS	CREMA DE PATACA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA O FORNO
IOGUR	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE ARROZ	SOPA DO DIA	CODIÑOS SALTEADOS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADA O FORNO	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA		MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR

# SEN FROITOS SECOS

Serunion  
educa



## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
BACALLAO EMPANADO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	MACARRONS A BOLOÑESA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACAS COCIDAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	LOMBO EN SALSA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE		PURÉ DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
	CHÍCHAROS CON PATACAS	PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

Serunion  
educa

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**SEN OVO**

**Serunion  
educa**



**MARZO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS CON CHAMPIÑONS, ALLO E PEREXIL	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	TENREIRA GUIISADA CON CHAMPIÑONS
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
COSTELETA DE PORCO EN SALSAS	PESCADA EN SALSAS	LOMBO EN SALSAS	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSAS VERDES	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSAS	POLO EN PEPITORIA	LOMBO EN SALSAS	ALBÓNDEGAS	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

**Serunion  
educa**

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

**Revisado: Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

# SEN LEGUMINOSAS

Serunion  
educa



## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	PISTO	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	PATACAS COCIDAS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	BROCOLI A SALTEADO	SOPA DO DIA	CREMA DE CENORIA	SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATACA	PESCADA O FORNO	LOMBO EN SALSA	PEITUGA DE PAVO ASADA	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	PATACA COCIDA	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	FESTIVO
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA	PESCADILLA A ROMANA	
PURÉ DE PATACA	PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	CODIÑOS SALTEADOS
SALMON O FORNO	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA O FORNO
PISTO DE VERDURAS	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

Serunion  
educa

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

# SEN PEIXE

## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA DE CABELLIN	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
PEITUGA DE PAVO ASADA	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	TORTILLA FRANCESA	MACARRONS A BOLOÑESA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	XAMÓN ASADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO GUISADO CON MACARRONS	TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA		PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	LOMBO ASADO	XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	XAMÓN ASADO	FESTIVO
	CHÍCHAROS E PATACAS	PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
LOMBO EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	TORTILLA FRANCESA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACA O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA



# SEN PROTEINA DE VACA

Serunion  
educa



## MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS	FABAS VEXETAIS	SOPA DO DIA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS
MARUCA O FORNO	GUIISO DE CARNE	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	LOMBO ASADO
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	LOMBO EN SALSA	ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURÉ DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
PURÉ DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO EN SALSA	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR
IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA

Serunion  
educa

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición

**SEN SAL****Serunion  
educa****MARZO**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
MACARRONS SALTEADOS	FABAS VEXETAIS	SOPA DE PASTA	GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA VEXETAL
PESCADA O FORNO	GUIISO DE CARNE	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ASADA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		XARDIÑEIRA	PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CALABAZA	LENTELLAS VEXETAIS
COSTELETA DE PORCO	PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	PEITUGA DE PAVO	PESCADA A GALEGA
LEITUGA E TOMATE	CHÍCHAROS E PATACAS	PURE DE PATACA	MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
XUDIAS SALTEADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO O FORNO	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	FESTIVO
PURE DE PATACA	CHÍCHAROS E PATACAS		ENSALADA	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
ESPIRAIS SALTEADOS	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS
SALMON O FORNO	POLO ASADO	LOMBO ASADO	XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA
MINESTRA SALTEADA	ENSALADA	MACARRONS SALTEADOS	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

**Serunion  
educa**

Serunion 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. Si desexa consultar o menú online visite [www.serunion-educa.com](http://www.serunion-educa.com)

**Revisado: Inés Barciela Cabaleiro**  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición