

MARZO

Quen teña forza no brazo, cave e pode en marzo

MENÚ

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA SANTA
<p>LUNS 4</p> <p>MINISTRA DE VERDURAS CON OVO</p> <p>POLO AO ALLO CON GORNICIÓN DE PATACAS GRATINADAS.</p> <p>IOGUR BIO NATURAL</p>	<p>LUNS 11</p> <p>PURÉ DE PATACAS E ESPINACAS</p> <p>SALMON EN PAPILOTE</p> <p>ENSALADA VERDE</p> <p>PERA</p>	<p>LUNS 18</p> <p>CREMA DE CABAZA E MAZA CON SEMENTES MOÍDAS</p> <p>LURAS AO ALLO CON GORNICIÓN DE PURÉ DE PATACAS</p> <p>UVAS</p>	
<p>MARTES 5</p> <p>PASTA INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA E OUREGO</p> <p>GRELLADA DE PEIXE</p> <p>GORNICIÓN DE PEMENTOS ASADOS CON TOMATES</p> <p>MAZÁ</p>	<p>MARTES 12</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON ALCACHOFAS, CHÍCHAROS, CENOIRAS, CEBÓLAS E PATACAS</p> <p>POLO CON CHAMPIÑÓNS</p> <p>MAZÁ ASADA</p>	<p>MARTES 19</p> <p>SOPA DE FIDEOS.</p> <p>PISTO CON OVO E ARROZ</p> <p>PERA</p>	
<p>MÉRCORES 6</p> <p>PISTO CON ARROZ INTEGRAL E ATÚN</p> <p>ROLIÑOS DE POLO AO FORNO.</p> <p>ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</p> <p>UVAS</p>	<p>MÉRCORES 13</p> <p>GORNICIÓN DE FEIXÓNS, CHÍCHAROS. E CENORIAS SALTEADAS.</p> <p>BACALLAO Á VIZCAÍNA.</p> <p>LARANXA CON NOCES</p>	<p>MÉRCORES 20</p> <p>CREMA DE CENORIA CON TOPPING DE GARAVANZOS</p> <p>PEIXE SAPO CON MEXILLÓNS</p> <p>LARANXA</p>	
<p>XOVES 7</p> <p>POTAXE DE FABAS CON VERDURAS CENOIRA, ALLO, PORRO, COLIFLOR, FEIXÓNS E CHÍCHAROS</p> <p>TROITA AO FORNO BRÓCOLI EN ALLADA CON PATACA COCIDA</p> <p>PLÁTANO CON CREMA DE FROITOS SECOS</p>	<p>XOVES 14</p> <p>SOPA DE CABAZA E VERDURAS CON GARAVANZOS</p> <p>PASTA INTEGRAL Á BOLOÑESA.</p> <p>PAPAIA</p>	<p>XOVES 21</p> <p>FEIXÓNS CON PATACAS</p> <p>OVO POCHÉ</p> <p>CLEMENTINAS</p>	
<p>VENRES 8</p> <p>PAELLA DE POLO</p> <p>FLETERUSO</p> <p>VERDURAS ASADAS</p> <p>LARANXAS</p>	<p>VENRES 15</p> <p>CREMA DE CENORIA E PORRO</p> <p>PESCADA CON ARROZ INTEGRAL E TOMATE</p> <p>IOGUR GRIEGO NATURAL</p>	<p>VENRES 22</p> <p>BRÓCOLI CON PATACAS</p> <p>PEIXE SAPO Á PRANCHA</p> <p>COMPOTA DE MAZÁS</p>	

ALGÚNS TERMOS GALEGOS E O CORRESPONDENTE EN CASTELÁN: PESCADA(MERLUZA), PORROS (PUERROS), LURAS (CALAMARES), FEIXÓNS VERDES (JUDÍAS VERDES) CHÍCHAROS (GUISANTES) CABACIÑA (CALABACÍN) GRELLADA: PARRILLADA