



Guía de axuda para programar os menús escolares

MES DE MARZO DE 2022 – XUNTA DE GALICIA

			DÍA 3 Sopa maravilla (<u>glute, apio</u>) Verzas con patacas, ovo cocido e chourizo (<u>ovo</u>) Froita	DÍA 4 Crema de cabaciña (<u>apio</u>) Filete de pescada con salsa primavera e patacas (<u>peixe</u>) Froita
			Lasaña de cabaciña e atún + lácteo	Lombo de porco a prancha con espárragos brancos + froita
DÍA 7 Crema de brócoli (<u>apio</u>) Tortilla con champiñóns e xamón (<u>ovo</u>) logur (<u>leite</u>)	DÍA 8 Caldo galego Filete de pescada en salsa verde con patacas (<u>peixe</u>) Froita	DÍA 9 Sopa de lágrimas (<u>apio</u>) Paella de carne Froita	DÍA 10 Ensalada rusa (<u>ovo, peixe</u>) Potaxe de garavanzos con carne Froita	DÍA 11 Crema de coliflor e cenoria (<u>apio</u>) Macarróns con salmón o allo (<u>peixe, glute</u>) Froita
Salteado de verduras con xamón e ovo cocido + froita	Crema de cabaza con picatostes e xamón + lácteo	Filete de pescada con ensalada + froita	Puré de verduras con picatostes + froita	Crema de cabaciña con queixiño + froita
DÍA 14 Caldo de repolo Polo asado con arroz branco Froita	DÍA 15 Crema de allo porro e pataca (<u>apio</u>) Espaguete boloñesa (<u>glute</u>) Froita	DÍA 16 Sopa de estrelas (<u>apio, glute</u>) Arroz mariñeiro (<u>peixe, crustáceos, moluscos</u>) Froita	DÍA 17 Arroz tres delicias (<u>ovo</u>) Fabas con verduras e carne Froita	DÍA 18 Crema de cenoria e cabaza (<u>apio</u>) Macarróns con atún (<u>glute, peixe</u>) logur (<u>leite</u>)
Milfollas de berenxena e queixo + lácteo	Brócoli con pescada a prancha + froita	Xudías con ovo cocido e peixe rebozado + lácteo	Repolo con salmón a prancha + lácteo	Pavo con ensalada + lácteo
DÍA 21 Ensalada de pasta (<u>glute</u>) Lentellas con verduras e carne Froita	DÍA 22 Sopa de fideos (<u>glute, apio</u>) Lombo de porco o forno con arroz (<u>sulfitos</u>) Froita	DÍA 23 Crema de cabaza e cabaciña (<u>apio</u>) Espaguete con salmón (<u>glute, peixe</u>) logur (<u>leite</u>)	DÍA 24 Crema de verduras (<u>apio</u>) Canelóns con bechamel (<u>glute, leite, crustáceos, moluscos e soia</u>) Froita	DÍA 25 Xudías verdes con xamón Filete de pescada a galega con patacas (<u>peixe</u>) Froita
Hamburguesa de salmón con cabaciña a prancha + lácteo	Tortilla francesa de xamón + froita	Lasaña de verduras + froita	Filete de pescada con espinacas + lácteo	Lombo a prancha con cabaciña e tomate + froita
DÍA 28 Crema de cabaciña (<u>apio</u>) Macarróns con polo (<u>glute</u>) Froita	DÍA 29 Crema de cenoria (<u>apio</u>) Filete de pescada a vizcaina con patacas (<u>peixe</u>) logur (<u>leite</u>)	DÍA 30 Ensalada rusa (<u>ovo, peixe</u>) Lentellas con verduras e carne Froita	DÍA 31 Sopa maravilla (<u>glute, apio</u>) Verzas con patacas, ovo cocido e chourizo (<u>ovo</u>) Froita	
Dorada o limón con pataca panadeira + froita	Filete de croca de tenreira con ensalada de tomate + froita	Hamburguesa de salmón e espinacas + froita	Milfollas de berenxena, xamón e queixo + iogur	