

MENÚ de MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		Ensalada de tomate, sardiñas e queixo (lácteos, peixe). Guiso de tenreira. Iogurt (lácteos).	Garabanzos con espinacas. Peixe con patacas (peixe). Froita	Empanada de polo (glute, peixe). Arroz tres delicias. Iogurt (lácteos).
6	7	8	9	10
Crema de cabaza. Pasta a carbonara (ovo, glute). Iogurt (lácteos)	Revolto de cogomelos (ovo) Peixe con arroz (peixe). Froita.	Xudías con xamón. Filete de tenreira con patacas. Iogurt (lácteos)	Puré de verduras. Paella (peixe). Froita	Sopa de verdura. Lasaña de carne (glute). Froita
13	14	15	16	17
Sopa xuliana. Pasta con atún (glute, peixe). Iogurt (lácteos)	Revolto de gulas e gambas (peixe, ovo). Salmón á prancha con minestra de chícharos e cenoria Froita.	Fabada. Chuletas de pavo con ensalada. Iogurt (lácteos)	Lentellas vexetais. Tortilla de patacas (ovo). Froita.	Brócoli ao vapor. Milanesa con puré de patacas (glute, ovo). Froita.
20	21	22	23	24
Crema de verduras. Arroz á cubana (ovo). Iogurt (lácteos).	Minipizas de berenxena, tomate, queixo e aceitunas (lácteos). Guiso de luras (peixe). Froita	Ensalada de garabanzos (lácteos, peixe). Lombo de porco con patacas. Iogurt (lácteos).	Crema de cenoria. Merluza á romana con ensalada mixta (peixe). Froita	Menestra de verduras. Tallarins con polo e verduras. (glute). Froita.
27	28	29	30	31
Sopa de verduras. Ensalada de pasta (glute, peixe). Iogurt (lácteos).	Coliflor gratinada (lácteos). Arroz con bacallao (peixe) Froita.	Chícharos con xamón. Polo ó forno con patacas. Iogurt (lácteos).	Ovos recheos (peixe, ovo). Peixe con ensalada (peixe). Froita.	MENÚ ESPECIAL FINAL DE TRIMESTRE

- * Información de alérxenos entre paréntese. Adáptase o menú en función das alerxias ou intolerancias de cada usuario/a.
- * A froita será de tempada.
- * O menú pode variar de forma puntual debido a imprevistos.