

# MARZO

CEIP PLURILINGÜE DE TOQUES CURSO 2022-2023

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

6

SOPA DE LETRAS

TORTILLA CON ENSALADA SIMPLE

FROITA DE TEMPADA

7

CREMA DE CHÍCHAROS

ALBÓNDEGAS CON ARROZ BRANCO

NATILLAS CASEIRAS

8

CALDO

XARDA CON ENSALADA DE TOMATES

FROITA DE TEMPADA

9

CREMA DE CENORIA

COSTELA ASADA CON LEITUGA

FROITA DE TEMPADA

10

ENSALADILLA RUSA

SALMÓN AO FORNO CON VERDURIÑAS

BATIDO CASEIRO DE FROITAS

13

NUGGETS DE POLO

ARROZ MIXTO

FROITA DE TEMPADA

14

ENSALADA DE TOMATES CON XOUBAS

PESCADA CON PATACA FRITIDA

FROITA DE TEMPADA

15

CREMA DE CABAZA

ZANCO DE POLO AO FORNO CON VERDURIÑAS

IOUGUR

16

GARABANZOS

LIRIOS CON TOMATE

FROITA

17

CHÍCHAROS CON XAMÓN

SOLOMBO CON PATACA COCIDA

QUEIXO CON MARMELO

20

BROCOLI Á ALLADA

MACARRÓNS CON ATÚN E QUEIXO

FROITA DE TEMPADA

21

PURÉ DE VERDURIÑAS

RAXO CON ENSALADA DE TOMATES

MACEDONIA

22

XUDÍAS CON OVO

PESCADA EN SALSA CON PATACAS COCIDAS

IOGUR

23

SOPA DE ESTRELAS

FAJITAS DE POLO E VERDURAS

FROITA DE TEMPADA

24

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU CON TOMATES

FLAN CASEIRO

27

SALPICÓN DE ATÚN

ARROZ 3 DELICIAS

FROITA DE TEMPADA

28

ENSALADA MIXTA

LASAÑA DE CARNE

FROITA

29

CROQUETAS DE VERDURAS

GUISO DE PEIXE

IOGUR

30

CREMA DE CABAÍN

HAMBURGUESA CON QUEIXO E LEITUGA

FROITA DE TEMPADA

31

ENSALADA CÉSAR

PESCADA CON PATACAS FRITIDAS

FROITA DE TEMPADA

### ALERXENOS

#### INFORMACIÓN



MOSTAZA



GLUTEN



MARISCOS



LÁCTEOS



APIO



SULFITOS



SOJA



OVOS



PEIXES



CARNES



CACAHUETES



FRUTOS SECOS