



Guía de axuda para programar os menús escolares

MES DE MARZO 2020 – XUNTA DE GALICIA

DÍA 2 Crema de brócoli Polo o forno con patacas e pementos Froita	DÍA 3 Minestra con ovo cocido Salmón con arroz e verduras Iogur	DÍA 4 Crema de verduras Arroz con tenreira e verduras Froita	DÍA 5 Crema de cabaciña e cabaza Pescada en salsa primavera con patacas Froita	DÍA 6 Sopa de pasta Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Iogur
Revolto de champiñóns e xamón + iogur	Lombo a prancha con espinacas + froita	Parrillada de verduras con queixo + froita	Peituga de pavo a prancha con tomate + froita	Pescada a prancha con cabaciña + froita
DÍA 9 Potaxe de garavanzos con verduras e pasta Tortilla española con champiñóns Froita	DÍA 10 Chícharos con xamón Canelóns con bechamel Froita	DÍA 11 Coliflor en allada Pescada en salsa verde con patacas cocidas Froita	DÍA 12 Crema de verduras Coello ao forno con arroz e verduras Iogur	DÍA 13 Sopa de estrelas Verdura con patacas e ovo Froita
Berenxena con xamón e queixo + froita	Salmón a prancha con chícharos + froita	Polo o forno con arroz + froita	Ensalada mixta completa con xamón + froita	Croca a prancha con minestra de verduras + iogur
DÍA 16 Caldo de repolo Lombo de porco o forno con arroz Froita	DÍA 17 Ensalada de pasta de cores Pescada con ensalada de leituga, tomate e cebola Froita	DÍA 18 Lentellas con verduras Tortilla de pataca con ensalada Iogur	DÍA 19 FESTIVO	DÍA 20 Ensalada mixta completa Espaguetes boloñesa Froita
Crema de verduras con picatostes + iogur	Arroz tres delicias + froita	Filete de pescada a romana con chícharos + froita		Pizza vexetal con polo + froita
DÍA 23 Crema de cenoria Espaguetes o allo con salmón Iogur	DÍA 24 Tomate natural con atún Guiso de luras con arroz Froita	DÍA 25 Espinacas con bechamel gratinada Guiso de polo con patacas Froita	DÍA 26 Sopa de fideos Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita	DÍA 27 Espaguetes con salsa de tomate Pavo o forno con ensalada Froita
Ensalada de cogollos de Tudela con atún e piquillo + froita	Bacallau o forno con pementos + iogur	Crema de cabaciña e queixiño + froita	Empanada de atún + froita	Melón con xamón + iogur
DÍA 30 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita	DÍA 31 Sopa juliana con fideos Macarróns con polo Iogur			
Salpicón de peixe e gamba + froita	Xudías con xamón a galega + froita			

RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING
TELÉFONOS: 610432514