

MENU BASAL MARZO 2024

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana					01-mar	Suxerencias de Cea			
					ENSALADA TROPICAL	VERDURA COCIDA			
					PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS	HAMBURGUESA DE LEGUMES			
					FROITA	FROITA			
04-mar	Suxerencias de Cea	05-mar	Suxerencias de Cea	06-mar	Suxerencias de Cea	07-mar	Suxerencias de Cea	08-mar	Suxerencias de Cea
CHÍCHAROS CON XAMÓN	WOK DE VERDURAS	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE LEITUGA E LARANXA	ENSALADA MIXTA	FERVIDO DE VERDURAS	XUDIAS CON OVO	ENSALADA CON MAZÁ RELADA	CREMA DE CABACÍN	ENSLADA DE BROTES VERDES
PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA	GARAVANZOS SALTEADOS	ARROZ MILANESA	PEIXE AO FORNO	LOMBO O FORNO CON PATACAS	REVOLTO DE CHÍCHAROS	FIDEUA DE PEIXE	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	ALBÓNDEGAS CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
11-mar	Suxerencias de Cea	12-mar	Suxerencias de Cea	13-mar	Suxerencias de Cea	14-mar	Suxerencias de Cea	15-mar	Suxerencias de Cea
ENSALADA DE XOUBAS E QUEIXO	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON CABAZA	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA VARIADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PIÑON	COLIFLOR ASADA
FILETE EN SALSA DE COGUMELOS CON PATACAS		PASTA CON SALMÓN	TORTILLA FRANCESA CON TORRADA DE PAN	PEITUGA A PRANCHA CON VERDURAS E PATACAS	MEXILLÓNS AO VAPOR	HAMBURGUESA DE PEIXE CON ENSALADA	FILLOA DE QUEIXO	PAVO ESTUFADO CON VERDURAS E ARROZ	HUMUS CON ENSALADA DE TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
18-mar	Suxerencias de Cea	19-mar	Suxerencias de Cea	20-mar	Suxerencias de Cea	21-mar	Suxerencias de Cea	22-mar	Suxerencias de Cea
ENSALADA VARIADA	BRÓCOLI	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE ESPINACAS	CALDO GALEGO	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES	SOPA DE XUDÍAS VERDES E PASTA	CABACÍN AO FORNO
LOMBO Á PRANCHA CON PATACAS	TRUCHA AO FORNO	PALOMETA EN SALSA CON MACEDONIA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	PASTA CON BOLOÑESA	BOCARTES	ZORZA DE POLO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	LIRIO Á ROMANA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA
FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
25-mar	Suxerencias de Cea	26-mar	Suxerencias de Cea	27-mar	Suxerencias de Cea	28-mar	Suxerencias de Cea	29-mar	Suxerencias de Cea

5ª Semana		<h1>VACACIONES DE SEMANA SANTA</h1>	
-----------	--	-------------------------------------	--

MENU BASAL ALÉRXENOS- MARZO 2024

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana							01-mar	ALÉRXENOS		
							ENSALADA TROPICAL	OVO, PEIXE E TRAZAS DE SULFITO		
							PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS			
							FROITA			
	04-mar	ALÉRXENOS	05-mar	ALÉRXENOS	06-mar	ALÉRXENOS	07-mar	ALÉRXENOS	08-mar	ALÉRXENOS
2ª Semana		CHÍCHAROS CON XAMÓN	CREMA DE BRÉCOL	LÁCTEOS	ENSALADA MIXTA	OVO, PEIXE, TRAZAS DE SULFITO	XUDIAS CON OVO	OVO	CREMA DE CABACÍN	LÁCTEOS
		PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA	ARROZ MILANESA		LOMBO O FORNO CON PATACAS		FIDEUA DE PEIXE	GLUTEN, PEIXE E TRAZAS DE OVO	ALBÓNDEGAS CON ARROZ	LACTEOS, OVO, GLUTEN, TRAZAS DE SÉSAMO DE SOIA, DE FROITOS DE CÁSCARA E DE SULFITO
		FROITA	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA		FROITA	
	11-mar	ALÉRXENOS	12-mar	ALÉRXENOS	13-mar	ALÉRXENOS	14-mar	ALÉRXENOS	15-mar	ALÉRXENOS
3ª Semana		ENSALADA DE XOUBAS E QUEIXO	CREMA DE CENORIA	LÁCTEOS	ARROZ TRES DELICIAS	MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, PEIXE E OVO	LENTELLAS VEXETAIS		SOPA DE PIÑON	GLUTEN E TRAZAS DE OVO
		FILETE EN SALSA DE COGUMELOS CON PATACAS	PASTA CON SALMÓN	PEIXE, GLUTEN E TTRAZAS DE OVO	PEITUGA A PRANCHA CON VERDURAS E PATACAS		HAMBURGUESA DE PEIXE CON ENSALADA	PEIXE, GLUTEN, OVO E TRAZAS DE SULFITO	PAVO ESTUFADO CON VERDURAS E ARROZ	
		FROITA	FROITA		IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA	
	18-mar	ALÉRXENOS	19-mar	ALÉRXENOS	20-mar	ALÉRXENOS	21-mar	ALÉRXENOS	22-mar	ALÉRXENOS
4ª Semana		ENSALADA VARIADA	FABADA VEXETAL		CALDO GALEGO		CHÍCHAROS Á ANDALUZA	OVO	SOPA DE XUDÍAS VERDES E PASTA	GLUTEN E TRAZAS DE OVO
		LOMBO Á PRANCHA CON PATACAS	PALOMETA EN SALSA CON MACEDONIA DE VERDURAS	PEIXE	PASTA CON BOLOÑESA	GLUTEN, TRAZAS DE OVO, TRAZAS DE SÉSAMO, SOIA, APIO E FROITOS DE CÁSCARA	ZORZA DE POLO CON ARROZ		LIRIO Á ROMANA CON ENSALADA	GLUTEN, OVO E PEIXE
		FROITA	FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	LÁCTEOS
	25-mar	ALÉRXENOS	26-mar	ALÉRXENOS	27-mar	ALÉRXENOS	28-mar	ALÉRXENOS	29-mar	ALÉRXENOS
5ª Semana										