

MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2022 - exento de porco e derivados



MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
1		2		3		4			
Lentellas estofadas con verdura e pataca		Xudías verdes salteadas con ovo		Ensalada de tomate, sardiñas e queixo fresco		Brócoli ao gratén			
Pescada á romana con ensalada de follas verdes		Peituga de polo á prancha con patacas fritidas		Potaxe de garavanzos		Guiso mariñeiro de rape con pataca e verduras			
Froita fresca		logur natural		Froita fresca		Macedonia de froitas frescas			
7		8		9		10		11	
Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas e ovo		Ensalada campeira de pataca con xarda en lata, pementos e olivas		Sopa de peixe con fideos		Crema de verduras de tempada		Fabas estofadas con verduras	
Guiso de tenreira con pataca e verduriña		Paella de marisco		Pizza caseira con tomate, queixo, pavo e champiñóns		Salmón ao forno con pataca panadeira e verduriñas		Polo ao forno con verduriñas	
Froita fresca		logur natural		Froita fresca		logur sabores		Froita fresca	
14		15		16		17		18	
Crema de cabaza		Macarróns con tomate e atún		Potaxe de garavanzos		Brócoli en allada con ovo e chacina		Arroz 3 delicias	
Arroz con polo e verduriñas		Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos		Pavo ao allión con ensalada de follas verdes		Pescada en salsa verde con pataca e chicharos		Costela de tenreira ao forno con ensalada de tomate e cebola	
logur natural bebible		Froita fresca		Froita fresca		logur natural		Froita fresca	
21		22		23		24		25	
Sopa de fideos con polo e verduriñas		Ensalada de tomate, queixo fresco, ovo e nozes		Pastelón de bonito		Ensaladiña rusa		Crema de verduras de tempada	
Milanesa de tenreira con ensalada de follas verdes e olivas		Marmitako de salmón		Fabas estofadas con verduras		Albóndigas de tenreira en salsa con arroz branco		Tortilla española con ensalada de tomate	
logur natural		Froita fresca		Froita fresca		logur natural bebible		Natillas	

*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113