





































































MENÚ ESCOLAR MARZO 2020 – exento de porco e derivados



| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Menestra de verduras con ovo relado e allada  | Crema de coliflor e alloporro | Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes   | Ensaladiña rusa   | Empanada de polo  |
| Albóndigas de tenreira en salsa con arroz  | Lasaña de carne   | Marmitako de atún  | Peituga de polo á prancha con brócoli   | Pescada en salsa verde con chícharos e pataca  |
| logur natural  | Froita fresca | Froita fresca | logur natural  | Froita fresca |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de cabaciña | Garavanzos con espinacas | Xudías verdes salteadas con ovo  | Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, olivas e queixo fresco   | Ensalada de pasta con mazá, queixo semicurado e nozes    |
| Macarróns con tomate, champiñóns, ovo e atún     | Tortilla española con tomate  | Guiso mariñeiro de chipiróns e pataca  | Arroz con polo   | Fabas estofadas con verduras    |
| logur natural  | Froita fresca | logur natural  | Froita fresca | Macedonia de froitas frescas |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ensalada de tomate, cebola, sardiñas e ovo     | Lentellas con verduras | Sopa de fideos con verduras   | | |
| Peituga de pavo á prancha con pementos e patacas fritas   | Pescada á prancha con ensalada de follas verdes   | Revolto de bacallau, pataca panadeira e pementos   | | |
| logur natural  | Froita fresca | logur natural  | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras | Caldo de repolo | Pasta integral con brócoli ao gratén   | Ensalada campeira de pataca, chícharos, tomate, cenoura, cebola e atún   | Coliflor con allada e ovo relado  |
| Arroz con polo e verduriñas | Pavo á prancha con ensalada de tomate | Salmón á prancha con ensalada de follas verdes   | Costela de tenreira ao forno con guarnición de espárragos brancos   | Sepia en salsa con arroz branco  |
| Froita fresca | logur natural  | Froita fresca | logur natural  | Macedonia de froitas frescas |
| 30 | 31 | | | |
| Guiso de xudías Milanesa de polo con ensalada de follas verdes    | Crema de cabaza Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, pavo e nozes     | | | |
| logur natural  | Froita fresca | | | |

Non lectivo

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113
*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos