

MENÚ ESCOLAR MARZO 2020



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

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