

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2022



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
<b>NON LECTIVO</b>				
			Sopa de cocido 	Lentellas estofadas con verduras
			Polo ao forno con pataca panadeira e verduras 	Pescada á romana con ensalada de tomate e olivas 
			logur natural 	Froita fresca 
7	8	9	10	11
Macarróns con tomate e atún 	Xudías verdes con ovo e allada 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de tomate, queixo fresco e sardiñas 	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, queixo semicurado e ovo 
Costela ao forno con ensalada de follas verdes 	Salmón á prancha con pataca cocida 	Chipiróns en salsa con arroz branco 	Polo á prancha con patacas fritas 	Potaxe de garavanzos 
Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	logur natural bebible 	Froita fresca 
14	15	16	17	18
Brócoli ao gratén 	Sopa de peixe con fideos 	Pastelón de carne 	Ensaladiña rusa 	Empanada de bonito 
Espaguetis boloñesa 	Tortilla española con ensalada de follas verdes 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Arroz con costela e verduras 	Caldo galego 
logur natural 	Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural 	Macedonia de froitas frescas 
21	22	23	24	25
Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes 	Brócoli con ovo e chourizo 	Xudías verdes con xamón 	Lentellas estofadas con verduras 	Crema de verduras de tempada 
Estofado de tenreira con verduras e pataca 	Bacallau ao forno con pataca e verduras 	Raxo de pavo con arroz branco 	Salmón ao forno con pataca e pementos 	Albóndigas en salsa de tomate con espaguetis 
Froita fresca 	logur natural bebible 	Froita fresca 	Froita fresca 	Flan 
28	29	30	31	
Sopa de fideos con verduras 	Fabas estofadas con verduras 	Coliflor con sardiñas e pataca cocida 	Paella de marisco 	
Polo ao forno con verduras e pataca 	Pescada á romana con ensalada de follas verdes 	Pizza caseira con tomate, queixo, pementos e xamón cocido 	Milanesa de porco con ensalada de tomate, cebola e olivas 	
logur natural 	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	

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

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