

MENÚ ESCOLAR MARZO 2022 – exento de porco e derivados



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