

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2023



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

| LUNS   | MARTES  | MÉRCORES   | XOVES   | VENRES  |
|--|---|--|---|---|
|  |   | 1  | 2   | 3   |
|  |   | Coliflor salteada con xamón<br>                          | Ensalada de leituga, tomate, cebola, remolacha, queixo e ovo duro<br><br><br> | Lentellas estofadas con verduras e chourizo<br>         |
|  |   | Bacallau ao forno con pataca panadeira<br>               | Raxo de porco con pataca cocida<br>   | Pastelón caseiro de xamón e queixo<br><br><br><br>      |
|  |   | Froita fresca  | logur natural<br>   | Froita fresca   |
| 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| Crema de verduras de tempada                                   | Ensaladiña rusa<br><br><br>   | Garavanzos con espinacas                                 | Sopa de cocido<br><br>  | Brócoli salteado con ovo e allada<br>                   |
| Arroz con polo e verduras<br>logur natural<br>                 | Rape en salsa con puré de pataca<br><br>                                | Costela ao forno con ensalada de leituga<br>             | Tortilla española con ensalada de leituga<br><br>                             | Guiso de tenreira con pataca cocida<br>Froita fresca    |
|  |   | logur ecolóxico<br>                                      | Froita fresca   |   |
| 13   | 14  | 15   | 16  | 17  |
| Ensalada de tomate, cebola, bonito e queixo fresco<br><br><br> | Sopa de fideos<br>  | Fabas estofadas con verduras                             | Espaguetis salteados con gambas ao allíño<br><br>                             | Potaxe de garavanzos con verduras                       |
| Polo ao forno con pataca e verduras<br>Froita fresca           | Salmón ao forno con pataca ensalada de leituga<br><br>                  | Pavo adobado salteado con arroz branco<br>Froita fresca  | Bacallau á prancha con ensalada de leituga<br><br>                            | Pizza caseira con tomate, mozzarella e pavo<br><br><br> |
|  | logur bebibible<br>   |  | logur natural<br>   | Froita fresca   |
| 20   | 21  | 22   | 23  | 24  |
| Crema de verduras de tempada                                   | Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, atún e queixo<br><br><br><br> | Xudías verdes salteadas con pataca cocida e ovo duro<br> | Ensalada mixta de tomate, cebola, queixo fresco e sardiñas<br><br>            | Empanada de bonito<br><br>                              |
| Arroz con costela e verduras<br>Froita fresca                  | Guiso de bacallau<br>   | Xamón asado con ensalada de leituga<br>Froita fresca     | Peituga de polo á prancha con patacas fritas<br>Froita fresca                 | Caldo galego<br>logur sabores<br>                       |
|  | logur natural<br>   |  |   |   |
| 27   | 28  | 29   | 30  | 31  |
| Menestra de verduras salteada con ovo duro e allada<br><br>    | Coliflor ao gratén<br>  | Crema de verduras de tempada                             | Sopa de fideos<br>  | Lentellas estofadas con verduras                        |
| Espaguetis con boloñesa<br>Froita fresca                       | Guiso mariñeiro de rape con patacas<br>                                 | Polo ao allíño con arroz branco<br>logur natural<br>     | Salmón á prancha con ensalada de tomate<br><br>                               | Solombo de porco con puré de pataca<br>                 |
|  | Froita fresca   |  | Froita fresca   | logur natural<br>                                       |

\*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