







































MENÚ ESCOLAR MARZO 2023 – exento de porco e derivados



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

*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