

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2024



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1 Chícharos con cenoira, ovo e allada  Salmón á prancha con puré de pataca  Froita fresca
4 Sopa de fideos con polo e verduras  Costela ao forno con ensalada de tomate e cebola  logur natural 	5 Garavanzos con espinacas Pescada á prancha con pataca cocida  Froita fresca	6 Brócoli salteado con xamón  Albóndigas en salsa con arroz branco  logur ecolóxico 	7 Macarróns con salsa de tomate caseira e atún  Bacallau ao forno con puré de pataca  Froita fresca	8 Caldo de repolo  Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e cebola  Macedonia de froitas frescas
11 Ensalada de pasta con cenoira, olivas, queixo, atún e maionesa  Guiso de tenreira Froita fresca	12 Xudías verdes con ovo e allada Paella de marisco  logur bebible 	13 Crema de verduras de tempada Lasaña de carne  Froita fresca	14 Ensalada de tomate, cebola, remolacha, queixo, olivas e ovo  Marmitako de salmón  logur natural 	15 Lentellas estofadas con verduras Pastelón caseiro de xamón e queixo  Froita fresca
18 Coliflor con xamón  Polo ao allo con pataca e verduriñas Froita fresca	19 Fabas estofadas con verduras Xamón asado con ensalada de tomate, cebola e queixo fresco  Froita fresca	20 Sopa de peixe con fideos  Tortilla de pataca con ensalada de leituga, tomate e cebola  Froita fresca	21 Ensaladiña rusa  Guiso de bacallau  logur natural 	22 Crema de verduras de tempada Arroz con polo e verduriñas logur natural 

\*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