



FEBREIRO 2018. COMIDAS.

PRIMEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
XOVES	Puré de cenoria	Tortilla de pataca con ensalada	kiwi	1
VENRES	Fabas estufadas con verduras	Atún á prancha con ensalada	Macedonia de froitas natural	2
SEGUNDA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Pasta con atún	Chulas de bacallau con ensalada	Kiwi	5
MARTES	Garavanzos estufados	Tenreira asada con pementos	Mandarina	6
MÉRCORES	Caldo galego	Pescada ó forno con ensalada	Queixo fresco con doce de marmelo	7
XOVES	Ensalada mixta	Arroz con verduras e luras	Brocheta de froitas	8
VENRES	Sopa de cocido	Cocido de garavanzos (costela, tenreira, repolo, pataca, chourizo)	Postre típico de Antroido	9
TERCEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	12
MARTES	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	13
MÉRCORES	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	14
XOVES	Macarróns integrais gratinados	Hamburguesa de tenreira con bastóns de cenoria	Plátano	15
VENRES	Lentellas estufadas	Pastel de atún	Arroz con leite	16
CUARTA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Ensalada mixta	Paella con costela	Mazá	19
MARTES	Chícharos con xamón	Salmón ó forno con pataca e ensalada	Pera	20
MÉRCORES	Puré de cabaza	Lasaña boloñesa	logur	21
XOVES	Sopa de fideos	Albóndegas de tenreira con patacas	Natillas caseiras	22
VENRES	Fabas estufadas	Tortilla de gambas e espinacas	Kiwi	23
QUINTA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Lentellas estufadas con verduras	Pizza con queixo e xamón.	Mandarinas	26
MARTES	Arroz 3 delicias	Polo ao allo con ensalada	logur	27
MÉRCORES	Minestra de verduras	Pescada á romana con patacas	Plátano	28

FEBREIRO 2018. CEAS.

PRIMEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
XOVES	Lombo á prancha con arroz e ensalada		Froita	1
VENRES	Ensalada mixta con ovo	Pizza caseira	logur	2
SEGUNDA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Polo ó forno con chícharos		logur	5
MARTES	Ensalada tempada de pasta, verduras e peixe		logur	6
MÉRCORES	Guiso de xudías, tomate, nabos e lacón		Froita	7
XOVES	Puré de calabacín	Pataca cocida con sardinilla e ovo	logur	8
VENRES	Peixe ó forno con verduras e patacas		logur	9
TERCEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	12
MARTES	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	13
MÉRCORES	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	14
XOVES	Ensalada tempada de arroz, verduras e peixe		Queixo fresco con froita	15
VENRES	Ensalada mixta		Brocheta de froitas	16
CUARTA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Puré de lentellas Ovos á prancha con ensalada		logur	19
MARTES	Pescada ó vapor con cuscús e ensalada		logur	20
MÉRCORES	Costela guisada con menestra e arroz		Froita	21
XOVES	Sopa de allo e pan	Lubina á sal con ensalada	Froita	22
VENRES	Loncha de pechuga de pavo á prancha con pataca cocida e ensalada		logur	23
QUINTA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Espagete con queixo, tomate e atún		logur	26
MARTES	Puré de brécol e pataca	Costilleta de terneira á prancha	Froita	27
MÉRCORES	Nuggets de polo caseiros con arroz e ensalada		logur	28

ESTES MENÚS PODEN SUFRIR LIXEIRAS VARIACIÓN SEGUNDO NECESIDADES.

ESTÁN SUPERVISADOS POLA NUTRICIONISTA ROSA GARCÍA-JUNCEDA FERNÁNDEZ.