



MENÚ MARZO 2018. COMIDAS.

PRIMEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
XOVES	Puré de verduras	Costela guisada con pataca e chícharos	Mazá	1/03/2017
VENRES	Minestra de verduras	Pescada á romana con patacas	Plátano	2/03/2017
SEGUNDA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Paella	Hamburguesa con ensalada	Fresas con iogur	5/03/2017
MARTES	Garavanzos estofados	Bacallao ó forno con verd.	Pera	6/03/2017
MÉRCORES	Ensalada mixta	Milanesa de polo con patacas fritid	Plátano	7/03/2017
XOVES	Fideuá	Tortilla de espinacas e xamón.	Kiwi	8/03/2017
VENRES	Fabas salteadas con gambas ó allo	Pescada en salsa verde	Macedonia de froitas natural	9/03/2017
TERCEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Lentellas estofadas	Filete de pavo con ensalada	Fresas	12/03/2017
MARTES	Chícharos con xamón	Lasaña de carne	manzana	13/03/2017
MÉRCORES	Sopa	Arroz con ovo, sardiña	logur bebible	14/03/2017
XOVES	Caldo galego	Raxo con ensalada	Uvas	15/03/2017
VENRES	Crema de cabaciña	Salmón ó forno con ensalada	Macedonia de froitas natural	16/03/2017
CUARTA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Fabada	Pescada á mariñeira	Pera	19/03/2017
MARTES	Ensaladilla rusa	Tenreira estofada con verduras	logur ecolóxico	20/03/2017
MÉRCORES	Ensalada de pasta	Polo ó allo	Natillas caseiras	21/03/2017
XOVES	Ensalada mixta	Zorza con patacas	Mandarina	22/03/2017
VENRES	Garavanzos estofados	Tortilla de atún con ensalada	Fresas	23/03/2017



MENÚ MARZO 2018. CEAS.

PRIMEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
XOVES	Troita ó forno con patacas e verduras		logur	1/03/2017
VENRES	Arroz con verduras e bacallao		logur	2/03/2017
SEGUNDA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Puré de verduras	Tortilla de pataca, cebola e pementos	Froita	5/03/2017
MARTES	Tomate á prancha con allo e orégano	Nuggets de salmón caseiros	logur	6/03/2017
MÉRCORES	Pasta con carne picada e espinacas		logur	7/03/2017
XOVES	Ensalada mixta	Polo ó allo	logur	8/03/2017
VENRES	Bacaladas ó forno con arroz e cogumelos		logur	9/03/2017
TERCEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Lomo adobado con patacas e ensalada		logur	12/03/2017
MARTES	Brécol con xamón	Chicharro ó forno con pataca	Fresas	13/03/2017
MÉRCORES	Pasta ó allo con atún e ensalada de tomate		logur	14/03/2017
XOVES	Revolto de cogumelos e gambas con salteado de cabaciña		logur	15/03/2017
VENRES	Ensalada mixta	Filete de polo á prancha	logur	16/03/2017
CUARTA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	Sopa de fideos	Polo guisado con verduras	logur	19/03/2017
MARTES	Bocarte con ensalada e pataca cocida		Froita	20/03/2017
MÉRCORES	Arroz con verduras e ovos á prancha		Froita	21/03/2017
XOVES	Puré de verduras	Guiso de peixe	logur	22/03/2017
VENRES	Ensalada	Pizza caseira	logur	23/03/2017

ESTES MENÚS PODEN SUFRIR LIXEIRAS VARIACIÓN SEGUNDO NECESIDADES. ESTÁN SUPERVISADOS POLA NUTRICIONISTA ROSA GARCÍA-JUNCEDA FERNÁNDEZ.