

MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2020 - exento de porco e derivados



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Crema de verduras	Lentellas con verduras	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, millo doce e atún	Ensalada de tomate con queixo mozzarella e noces	Salteado de coliflor con pataca e ovo relado
Polo ao forno con patacas e verduriñas	Pescada á romana con ensalada de follas verdes	Guiso de costela de tenreira	Potaxe de garavanzos con verduriñas	Peituga de pavo á prancha con arroz branco
logur natural	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Froita fresca
10	11	12	13	14
Ensalada campeira de pataca, tomate, pementos, olivas e sardiñas	Crema de cenoura	Sopa de fideos con polo e verduriñas	Ensalada de arroz con chícharos, cenoura, queixo e xamón de pavo	Ensalada de pasta con tomate e aguacate
Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes	Pizza caseira con tomate, queixo, xamón de pavo e champiñóns	Salmón ao forno con pataca panadeira e cabaciña	Polo ao aliño con ensalada de tomate	Fabas con mexillóns
logur natural	Froita fresca	Flan	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
17	18	19	20	21
Brócoli salteado con ovo e atún	Sopa de cocido	Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, ovo cocido e espárragos	Lentellas con verduras	Ensalada campeira de xudías con pataca, pementos e ovo
Peituga de pavo á prancha con patacas fritas	Garavanzos con pataca cocida e grelos	Arroz con bacallau	Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate	Macarróns integrais con salsa de tomate caseira e cabala en lata
logur natural	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Doce de Entroido
24	25	26	27	28
			Crema de cabaza	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, millo doce, olivas e queixo
EN	TROI	DO	Arroz con costela e verduriñas	Pescada á galega
			logur natural	Froita fresca

*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