



































































# Menú escolar adaptado

Exento de porco e derivados

- Marzo 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
<b>Xantar</b>	<b>NON LECTIVO</b>			Caldo de repolo sen porco	Sopa de fideos con verduras  
	<b>NON LECTIVO</b>			Chuleta de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes, tomate e cebola 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 
	<b>NON LECTIVO</b>			logur natural 	Froita fresca
	11	12	13	14	15
	Ensalada de tomate, queixo fresco, aguacate e nozes   	Tirabeques con pataca, ovo cocido e allada 	Empanada de carne de tenreira 	Lentellas con verduras	Ensalada de pasta con xarda en lata, tomate, olivas, queixo en taquiños e nozes aderezada con aceite de oliva virxe     
	Arroz con costela de tenreira	Milanesa de polo con ensalada de follas verdes   	Pescada á prancha con guarnición de chícharos con pataca cocida  	Pizza caseira de tomate, queixo, cecina, champiñóns e ovo    	Filete de pavo á prancha con brócoli salteado con cecina e allada 
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur sabores 	

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
<b>Xantar</b>	Crema de verduras (aloporro, cabaciña, cenoura, pataca e apio) 	<b>NON LECTIVO</b>	Ensalada de follas verdes, cecina, mango, aguacate e amendoas  	Garavanzos con espinacas	Paella de marisco   
	Espaguetis integrais con albóndigas de tenreira e salsa de tomate caseira   		Tortilla española  	Salmón ao forno con puré de pataca  	Polo ao allión con ensalada de follas verdes e pera en láminas 
	Froita fresca		logur natural 	Froita fresca	logur sabores 
	25	26	27	28	29
	Ensalada de tomate, sardiñas en lata e queixo fresco   	Xudías en salsa con ovo  	Revolto de espárragos trigueiros con gambas   	Macarróns con bechamel de espinacas e nozes   	Ensalada de fabas, arroz branco, atún, olivas, cenoura cocida e vinagreta  
	Redondo de tenreira asado ao forno con verduriñas de tempada e patacas panadeira	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca cocida  	Hamburguesa de polo á prancha con arroz branco e salsa de tomate caseira   	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes  	Peituga de pavo á prancha con patacas ao pobre (fritidas lentamente con pementos e cebola)
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	