

# MENÚ DO COMEDOR ESCOLAR : MARZO (2022)



LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
		1		2		3	1. Sardiñas con tomate. 2. Albóndegas. 3. Iogur	4	1. Ovos recheos. 2. Espaguetes con atún. 3. Froita.
7	1. Crema de cabaza. 2. Guiso de carne. 3. Froita.	8	1. Chícharos con pavo. 2. Limanda con ensalada. 3. Iogur.	9	1. Sopa. 2. Costelas asadas con gornición e patacas fritidas. 3. Froitas.	10	1. Caldo. 2. Empanada de atún. 3. Froita.	11	1. Revolto de champiñóns. 2. Ensalada de arroz. 3. Froita.
14	1. Cabala con tomate. 2. Pizza. 3. Froita.	15	1. Roliños de primavera. 2. Merluza en salsa verde. 3. Froita.	16	1. Crema de cenoria. 2. Polo asado con p/f 3. Froita.	17	1. Ensalada mixta. 2. Macarróns con atún. 3. Froita.	18	1. Lentellas. 2. Peixe con ensalada. 3. Froita
21	NON LECTIVO	22	1. Calamares á romana. 2. Tallaríns con carne guisada. 3. Iogur.	23	1. Torradas de paté. 2. Peixe á prancha con ensalada. 3. Froita.	24	1. Croquetas de pavo. 2. Lacón asado con ensalada. 3. Churros con chocolate.	25	1. Crema de cabaza. 2. Filete de polo á prancha con guarnición. 4. Froita.
28	1. Entremeses. 2. Minestra de verduras con patacas e ovo cocido/sardiña. Froita.	29	1. Lentellas. 2. Tortilla de pataca con ensalada e leituga. 3. Froita.	30	1. Crema de cenoria. 2. Lasaña. 3. Froita.	31	1. Cabala con tomate. 2. Milanesa con ensalada. 3. Froita		

ALÉRXENOS1 GLUTE 2 CRUSTÁCEOS 3 OVO 4 PEIXE 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FROITOS SEQOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 SULFITOS 13 ALTRAMUZ 14 MOLUSCOS