

Mes: FEBREIRO 2022

A MAGDALENA

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	31 enero	Suxerencias de Cea	01 febreiro	Suxerencias de Cea	02 febreiro	Suxerencias de Cea	03 febreiro	Suxerencias de Cea	04 febreiro	Suxerencias de Cea
1ª Semana			CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ	ENSALADA MORNA DE GARAVANZOS	FERVIDO DE VERDURAS	CALDO GALEGO DE GRELO	ENSALADA DE LEITUGA, APIO, MAZÁ E SALSA DE IOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, FABAS BRANCAS E XOUBAS)	WOK DE VERDURAS SALTEADAS
			PAELLA DE MEXILLÓNS, LURAS E PEIXE	FALAFEL	TORTILLA DE PATACA GUISADA EN SALSA DE TOMATE	SALMÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	BACALLAU Á BILBAINA GORNICIÓN ENSALADA	FILETE RUSO CON PATACA COCIDA	POLO AO CHILINDRÓN CON GORNICIÓN DE PATACA COCIDA	QUINOA CON PEIXE
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	07 febreiro	Suxerencias de Cea	08 febreiro	Suxerencias de Cea	09 febreiro	Suxerencias de Cea	10 febreiro	Suxerencias de Cea	11 febreiro	Suxerencias de Cea
2ª Semana	BROCOLI OU ROMANESCO AO VAPOR	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	CREMA DE CENORIA	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES CON PATACA	PATACAS Á RIOXANA OU LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, E LARANXA	ENSALADA DE XOUBAS CON FABAS	PASTA CON CHAMPIÑÓNS E CHÍCHAROS	ENSALADA MARIÑEIRA (CON MEXILLÓNS)	VERDURA COCIDA
	PASTA CON ATÚN	OVO CON VERDURIÑAS	ALBÓDEGAS EN SALSA PRIMAVERA CON ARROZ	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	PEIXE AO FORNO CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	TORTILLA DE PATACA CON PISTO DE VERDURAS		PEIXE Á ROMANA CON PATACA COCIDA	HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	14 febreiro	Suxerencias de Cea	15 febreiro	Suxerencias de Cea	16 febreiro	Suxerencias de Cea	17 febreiro	Suxerencias de Cea	18 febreiro	Suxerencias de Cea
3ª Semana	XUDÍAS VERDES, PATACA, OVO COCIDO E PEIXE AZUL	ENSALADA DE TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	COCIDO COMPLETO	ENSALADA CON LARANXA	CREMA DE VERDURAS(xudía verde, cabaza, cabacín, tomate, pemento, porro, cebola, cenoria, pataca e sal iodada) CON QUEIXO	FIDEOS CON VERDURAS	MINESTRA	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	CHÍCHAROS CON CHAMPIÑÓNS E XAMÓN	ENSALADA DE LEITUGA E MAZÁ
		LURAS		DOURADA CON PATACA	SALMÓN CON GORNICIÓN DE ENSALADA	MEXILLÓNS		COSTELLA ASADA CON ARROZ E CABACÍN	REVOLTO DE OVO E PATACA	PEIXE CON PASTA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	21 febreiro	Suxerencias de Cea	22 febreiro	Suxerencias de Cea	23 febreiro	Suxerencias de Cea	24 febreiro	Suxerencias de Cea	25 febreiro	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA CON QUEIXO E OLIVAS	GRELLADA DE VERDURAS	FABADA VEXETAL	ENSALADA CON LARANXA	SOPA XARDINEIRA DE FIDEOS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	CALDO GALEGO DE REPOLO	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE	PAELLA DE VERDURAS	ENSALADA VERDE CON NOCES
	GUIZO DE TERNERA CON PATATA	ARROZ CON CHÍCHAROS E BERBERECHOS	PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA	ESTUFADO DE POLO CON VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	TORTILLA DE PATACA	OVOS RECHEOS DE XARDA CON PURÉ DE PATACA	LOMBO AS FINAS HERBAS, GORNICIÓN ENSALADA	MELVA CON GORNICIÓN DE FABAS Á VINAGRETA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO · NÚMERO DE COLEGIADO: 6A00117