

Mes: FEBREIRO 2020

A MAGDALENA

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	03 febreiro	Suxerencias de Cea	04 febreiro	Suxerencias de Cea	05 febreiro	Suxerencias de Cea	06 febreiro	Suxerencias de Cea	07 febreiro	Suxerencias de Cea
1ª Semana	<b>ENSALADA CON OVO COCIDO</b>	ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA	<b>CREMA DE CABAZA</b>	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ	<b>CREMA MINISTRONE CON LEGUMES</b>	FERVIDO DE VERDURAS	<b>FABADA VEXETAL</b>	ENSALADA DE APIO, MANZANA E SALSA DE IOGUR	<b>ENSALADA MEDITERRÁNEA</b> (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, FABAS BRANCAS E XOUBAS)	WOK DE VERDURAS SALTEADAS
	<b>FIDEUÁ DE CARNE</b>	PEIXE AZUL Á PRANCHA, PATACA COCIDA	<b>PAELLA MIXTA (PEIXE E MARISCO)</b>	TORTILLA DE PATACA CON CABACÍN	<b>PASTA CON PEIXE E SALSA MARIÑEIRA</b>	SALMÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	<b>BACALLADA BILBAINA</b> ( aceite, sal iodada, azucre, tomate, pemento choriceiro, pan frito, cebola, allo) <b>GORNICIÓN ENSALADA</b>	FILETE RUSO CON PATACA COCIDA	<b>POLO AO CHILINDRÓN CON GORNICIÓN DE ARROZ</b>	QUINOA CON PEIXE
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>IOGUR</b>	FROITA
	10 febreiro	Suxerencias de Cea	11 febreiro	Suxerencias de Cea	12 febreiro	Suxerencias de Cea	13 febreiro	Suxerencias de Cea	14 febreiro	Suxerencias de Cea
2ª Semana	<b>BROCOLI OU ROMANESCO AO VAPOR</b>	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	<b>PATACAS Á RIOXANA</b>	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES CON PASTA	<b>SOPA HORTELANA (CON ARROZ)</b>	ENSALADA DE LEITUGA, E LARANXA	<b>LENTELLAS VEXETÁIS</b>	PASTA CON CHAMPIÑÓNS	<b>ENSALADA MIXTA (ATÚN, OVO)</b>	CREMA DE PORROS CON PATACA
	<b>HAMBURGUESA DE TENREIRA CON ESPAGUETES</b>	PEIXE CON VERDURIÑAS	<b>PEIXE O FORNO CON COLIFLOR</b>	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	<b>LOMBO CON PATACA ASADA</b>	PASTEL DE PEIXE CON PATACA	<b>PEIXE Á RIOXANA</b> (allo, cebola, pemento verde, pemento vermello, sal iodada, aceite de oliva) , <b>GORNICIÓN ENSALADA</b>	TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA	<b>PEITUGA EN SALSA Á PEMENTA CON VERDURAS E PATACAS</b>	HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>IOGUR</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA
	17 febreiro	Suxerencias de Cea	18 febreiro	Suxerencias de Cea	19 febreiro	Suxerencias de Cea	20 febreiro	Suxerencias de Cea	21 febreiro	Suxerencias de Cea
3ª Semana	<b>XUDÍAS VERDES, PATACA, XOUBAS E OVO COCIDO</b>	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	<b>CHÍCHAROS E CHAMPIÑÓNS CON XAMÓN</b>	ENSALADA CON LARANXA	<b>CREMA DE VERDURAS</b> (xudía verde, cabaza, cabacín, tomate, pemento, porro, cebola, cenoria, pataca e sal iodada) <b>CON QUEIXO</b>	FIDEOS CON VERDURAS	<b>ARROZ CON CABACÍN</b>	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	<b>COCIDO DE ENTROIDO</b>	
		LURAS	<b>PASTA BOLOÑESA</b>	DOURADA CON PATACA	<b>SALMÓN CON PATACA , GORNICIÓN ENSALADA DE TOMATE</b>	MEXILLÓNS	<b>RAXO CON MINESTRA</b>	REVOLTO DE OVO E PATACA		
	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA	<b>IOGUR</b>	FROITA		
	24 febreiro	Suxerencias de Cea	25 febreiro	Suxerencias de Cea	26 febreiro	Suxerencias de Cea	27 febreiro	Suxerencias de Cea	28 febreiro	Suxerencias de Cea
4ª Semana	<b>NON LECTIVOS</b>						<b>ENSALADA CON XOUBAS E OLIVAS</b>	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE	<b>RISOTTO CON VERDURAS</b>	ENSALADA VERDE CON NOCES
							<b>GUIZO DE TERNERA CON PATATA</b>	OVOS RECHEOS DE XARDA CON PURÉ DE PATACA	<b>LOMBO, GORNICIÓN ENSALADA</b>	MELVA CON GORNICIÓN DE FABAS Á VINAGRETA
							<b>FROITA</b>	FROITA	<b>FROITA</b>	FROITA

NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. NÚMERO DE COLEGIADO: GA00117