


























































# MENÚ MARZO 2023



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		<p><b>1</b></p> <p>Fabada (allo, cebola, apio, pemento, cenoria, chourizo). Guiso de tenreira con arroz (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate). Laranxa</p> 	<p><b>2</b></p> <p>Brécol con ovos cocidos e aceite en cru. Macarróns con atún, tomate e queixo. logur</p>    	<p><b>3</b></p> <p>Crema de cenoria (cebola, porro, apio, allo, cenoria, pataca). Polo ao forno con ensalada mixta. Plátano</p> 
<p><b>6</b></p> <p>Acelgas cocidas con xamón e aceite en cru. Paella de polo (cebola, allo, pemento, cenoria). Pera</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentellas (allo, cebola, apio, pemento, cenoria, chourizo). Pescada fresca á romana con ensalada mixta. logur</p>     	<p><b>8</b></p> <p>Crema de cabaza (cebola, porro, apio, allo, cenoria, cabaza, pataca). Espaguetes á boloñesa (cebola, allo, tomate, pemento, cenoria, carne de tenreira e porco, queixo). Mandarina</p>   	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Bacallau á vizcaína con arroz branco (cebola, pemento, cenoria). logur</p>    	<p><b>10</b></p> <p>Ensalada de sardinillas (leituga, tomate, cebola, millo). Ragout de tenreira guisado con patacas fritidas e verduras (cebola, allo, pemento, cenoria, cabaciña, champiñóns). Mazá</p> 
<p><b>13</b></p> <p>Brécol con ovos cocidos e aceite en cru. Chuletas de pavo adobadas á prancha con arroz branco. Pera</p> 	<p><b>14</b></p> <p>Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, olivas, remolacha, millo). Filetes de Agrafin ao forno con patacas panadeiras. logur</p>  	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras (cebola, porro, apio, allo, cenoria, acelgas pataca) Polo salteado con verduras e pasta (cebola, allo, cabaciña, cenoria e champiñóns Laranxa</p>  	<p><b>16</b></p> <p>Garavanzos (allo, cebola, apio, pemento, cenoria, chourizo). Guiso de choco con arroz (cebola, allo, pemento, tomate). logur</p>    	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Xudías con ovos, patacas e chourizo cocido. Plátano</p>   
<p><b>20</b></p> <p>Crema de cenoria (cebola, porro, apio, allo, cenoria, pataca). Guiso de tenreira con pasta (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate). Mazá</p>  	<p><b>21</b></p> <p>Fabada (allo, cebola, apio, pemento, cenoria, chourizo). Cabra de altura á andaluz con ensalada mixta. logur</p>    	<p><b>22</b></p> <p>Coliflor con ovos cocidos e aceite en cru. Polo agridoce con arroz branco (cebola, allo, marmelada de ameixa, salsa de soia). Pera</p>  	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Pescada á mariñeira con patacas cocidas (cebola, tomate, chícharos, gambas e perexil). Crema de vainilla</p>     	<p><b>24</b></p> <p>Chícharos con xamón (cebola, aceite). Filetes de porco á prancha con ensalada mixta. Mandarina</p>
<p><b>27</b></p> <p>Crema de cabaza (cebola, porro, apio, allo, cenoria, cabaza, pataca). Carne richada con arroz branco (cebola, allo, pementón). Mazá</p> 	<p><b>28</b></p> <p>Lentellas (allo, cebola, apio, pemento, cenoria, chourizo). Filete de Mero con ensalada mixta logur</p>   	<p><b>29</b></p> <p>Sopa de fideos (cebola, porro, apio, cenoria, polo). Guiso de tenreira con patacas (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate). Plátano</p>  	<p><b>30</b></p> <p>Acelgas cocidas con xamón e aceite en cru. Fideuá de peixe sapo e gambas (cebola, allo, pemento, tomate, cenoria). logur</p>    	<p><b>31</b></p> <p>Crema de cenoria (cebola, porro, apio, allo, cenoria, pataca). Costela ao forno con ensalada. Laranxa</p> 

En base ao regulamento (UE) 1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEO E DO CONSELLO do 25 de outubro de 2011 sobre a información alimentaria facilitada ao consumidor infórmase que os nosos menús poden conter : cereais con gluten, froitos secos, soia, apio, cacahuets, peixe, altramuces, moluscos, sulfitos, mostaza, ovo, crustáceos, leite e sésamo.

En base ao R.D. 126/215, do 27de febreiro, polo que se aproba a norma xeral relativa á información alimentaria dos alimentos que se presentan sen envasar para colectividades.