

Febreiro curto,  
en vinte e oito días vaixe.

Garda leña no leñero  
para cando chegue o febreiro  
e abrígache ben.

O febreiro, como todos os  
meses de inverno,  
é un bo mes para as verduras  
e os cítricos están  
no seu mellor momento,  
tamén podes empezar  
a gozar dos primeiros  
amorosos, que inician a chegada  
timida  
da primavera.

Sol de febreiro nunca  
dura un día enteiro.

E para San Valentín,  
almendros en flor.



# SEN GLUTEN



Luns 1	Martes 2	Mércores 3	Xoves 4	Venres 5
Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo	(*) Espinacas con bechamel sen gluten gratinada Guiso de luras con arroz Froita do tempo	Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural	(*) Sopa de fideos sen gluten Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita do tempo	Crema de cenoria Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas Froita do tempo
Luns 8	Martes 9	Mércores 10	Xoves 11	Venres 12
Crema de brócoli Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo	Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo	Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural	(*) Espaguetis sen gluten con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	<b>MENÚ FESTIVO</b>
Luns 15	Martes 16	Mércores 17	Xoves 18	Venres 19
<b>VACACIONS</b>	<b>DE</b>	<b>ENTROIDO</b>	Crema de verduras (cenoria e allo porro) (*) Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo
Luns 22	Martes 23	Mércores 24	Xoves 25	Venres 26
Crema de verduras (cabaciña e cabaza) (*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo	(*) Tosta sen gluten de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo	Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos logur natural	(*) Sopa de peixe e pasta sen gluten Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	Chícharos con xamón (*) Pito á prancha con Verduras Froita do tempo