



## Guía de axuda para programar os menús escolares

### MES DE FEBREIRO DE 2023 – XUNTA

		<b>DÍA 1</b> Sopa marabilla (glute, apio) Filete de pescada en salsa de cazola con patacas (peixe) iogur (lácteo)	<b>DÍA 2</b> Chícharos con xamón Lombo de porco con arroz Froita	<b>DÍA 3</b> Crema de cabaza (apio) Espaguetes boloñesa (glute) Froita
		Taco de xamón cocido e queixo + froita	Puré de verduras con picatoste e polo + iogur	Crema de cabaciña con queixo + froita
<b>DÍA 6</b> Ensalada mixta con millo, cenoria, tomate e cebola Potaxe de garavanzos e carne Froita	<b>DÍA 7</b> Crema de cabaciña e cenoria (apio) Arroz mariñeiro (moluscos, crustáceos, peixe) iogur (lácteo)	<b>DÍA 8</b> Sopa de fideos (glute) Coliflor con chourizo, ovo e pataca (ovo) Froita	<b>DÍA 9</b> Crema de coliflor e xudías (apio) Filete de pescada a vizcaina con patacas (peixe) Froita	<b>DÍA 10</b> Arroz tres delicias Lentellas con verduras e carne Froita
Milfollas de berenxena con xamón e queixo + froita	Xudías a galega con ovo cocido + lácteo	Repolo con filete de pescada a romana + froita	Pincho de porco e polo con ensalada + froita	Salmón a prancha con espárragos + froita
<b>DÍA 13</b> Sopa de lágrimas e tropezoños de polo (glute, apio) Xudías con pataca, ovo e xamón (ovo) iogur (lácteo)	<b>DÍA 14</b> Macarróns con tomate (glute) Potaxe de fabas con ameixas (moluscos) Froita	<b>DÍA 15</b> Crema de cabaciña, cabaza e cenoria (apio) Polo o forno con ensalada Froita	<b>DÍA 16</b> Crema de verduras (apio) Albóndegas con salsa de tomate e arroz branco (soia, apio, sulfitos sódico) Froita	<b>DÍA 17</b> Sopa de estreliñas (glute, apio) Tortilla de pataca con champiñóns (ovo) Froita
Salteado de verduras con xamón cocido + froita	Peituga de polo con tomate + lácteo	Crema de cabaza con picatostes e polo + froita	Salmón a prancha con cabaciña + froita	Xurelo con pataca panadeira + froita
<b>DÍA 20</b>  ENTROIDO	<b>DÍA 21</b>  ENTROIDO	<b>DÍA 22</b>  ENTROIDO	<b>DÍA 23</b> Minestra de verduras Macarróns con atún (glute, peixe) iogur (lácteo)	<b>DÍA 24</b> Crema de cabaza y cabaciña (apio) Filete de pescada en salsa verde con pataca cocida (peixe, apio) Froita
			Filete de lomo con parrillada de verduras + froita	Hamburguesa de salmón con espinacas + froita
<b>DÍA 27</b> Crema de cenoria (apio) Paella de polo Froita	<b>DÍA 28</b> Caldo de repolo Tortilla de pataca con ensalada (ovo) Froita			
Pisto de verduras con ovo a prancha + froita	Lubina a espalda con ensalada + froita			