



## Guía de axuda para programar os menús escolares

### MES DE FEBREIRO DE 2022 – XUNTA DE GALICIA

	<b>DÍA 1</b> Crema de cenoria ( <u>apio</u> ) Filete de pescada a vizcaina con patacas ( <u>peixe</u> ) logur ( <u>leite</u> )	<b>DÍA 2</b> Ensalada de pasta de cores ( <u>glute</u> ) Lentellas con verduras e carne Froita	<b>DÍA 3</b> Crema de cabaciña ( <u>apio</u> ) Macarróns con polo ( <u>glute</u> ) Froita	<b>DÍA 4</b> Crema de chícharos ( <u>apio</u> ) Arroz mariñeiro ( <u>peixe</u> , <u>crustáceos</u> , <u>moluscos</u> ) Froita
	Filete de croca de tenreira con ensalada de tomate + froita	Hamburguesa de salmón e espinacas + froita	Lasaña de cabaciña e atún + lácteo	Lombo de porco a prancha con espárragos brancos + froita
<b>DÍA 7</b> Crema de brócoli ( <u>apio</u> ) Tortilla con champiñóns e xamón ( <u>ovo</u> ) logur ( <u>leite</u> )	<b>DÍA 8</b> Caldo galego Filete de pescada con salsa primavera e patacas ( <u>peixe</u> ) Froita	<b>DÍA 9</b> Sopa de lágrimas ( <u>apio</u> ) Paella de carne Froita	<b>DÍA 10</b> Ensalada rusa ( <u>ovo</u> , <u>peixe</u> ) Potaxe de garavanzos con carne Froita	<b>DÍA 11</b> Crema de coliflor e cenoria ( <u>apio</u> ) Macarróns con salmón o allo ( <u>peixe</u> , <u>glute</u> ) Froita
Salteado de verduras con xamón e ovo cocido + froita	Crema de cabaza con picatostes e xamón + lácteo	Filete de pescada con ensalada + froita	Puré de verduras con picatostes + froita	Crema de cabaciña con queixiño + froita
<b>DÍA 14</b> Caldo de repolo Polo asado con arroz branco Froita	<b>DÍA 15</b> Crema de allo porro e pataca ( <u>apio</u> ) Espaguetes boloñesa ( <u>glute</u> ) Froita	<b>DÍA 16</b> Sopa de estrelas ( <u>apio</u> , <u>glute</u> ) Filete de pescada en salsa verde con patacas ( <u>peixe</u> ) Froita	<b>DÍA 17</b> Arroz tres delicias ( <u>ovo</u> ) Fabas con verduras e carne Froita	<b>DÍA 18</b> Crema de cenoria e cabaza ( <u>apio</u> ) Macarróns con atún ( <u>glute</u> , <u>peixe</u> ) logur ( <u>leite</u> )
Milfollas de berenxena e queixo + lácteo	Brócoli con pescada a prancha + froita	Xudías con ovo cocido e peixe rebozado + lácteo	Repolo con salmón a prancha + lácteo	Pavo con ensalada + lácteo
<b>DÍA 21</b> Ensalada de pasta ( <u>glute</u> ) Lentellas con verduras e carne Froita	<b>DÍA 22</b> Sopa de fideos ( <u>glute</u> , <u>apio</u> ) Lombo de porco o forno con arroz ( <u>sulfitos</u> ) Froita	<b>DÍA 23</b> Crema de cabaza e cabaciña ( <u>apio</u> ) Espaguetes con salmón ( <u>glute</u> , <u>peixe</u> ) logur ( <u>leite</u> )	<b>DÍA 24</b> Crema de verduras ( <u>apio</u> ) Canelóns con bechamel ( <u>glute</u> , <u>leite</u> , <u>crustáceos</u> , <u>moluscos</u> e <u>soia</u> ) Froita	<b>DÍA 25</b> Xudías verdes con xamón Filete de pescada a galega con patacas ( <u>peixe</u> ) Froita
Hamburguesa de salmón con cabaciña a prancha + lácteo	Tortilla francesa de xamón + froita	Lasaña de verduras + froita	Filete de pescada con espinacas + lácteo	Lombo a prancha con cabaciña e tomate + froita
<b>DÍA 28</b> Sopa maravilla ( <u>glute</u> , <u>apio</u> ) Verzas con patacas, ovo cocido e chourizo ( <u>ovo</u> ) Froita				
Dorada o limón con pataca panadeira + froita				