

MARZO

ALMORZOS

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
logur natural	Vaso de leite con cacao	logur natural	logur natural	Vaso de leite
Galletas tipo María	Pan do día	Flocos de trigo	Pan do día	Flocos de millo
Plátano	Pera	Kiwi	Laranxa	Mazá
	Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada	
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
Vaso de leite	logur natural	logur	Vaso de leite con cacao	logur natural
Pan do día	Galletas tipo María	Pan do día	Cereais de arroz	Pan do día
Pera	Kiwi	Laranxa	Mandarina	Platano
Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
logur natural	Vaso de leite	logur	Vaso de leite con cacao	
Pan do día	Galletas tipo María	Pan do día	Copos de millo	FESTIVO
Mazá	Plátano	Pera	Kiwi	
Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada		
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
Vaso de leite con cacao	logur	Vaso de leite	logur natural	Vaso de leite con cacao
Galletas tipo María	Flocos de millo	Pan do día	Flocos de trigo	Pan do día
Laranxa	Kiwi	Mandarina	Plátano	Pera
		Aceite de oliva V.E. e mermelada		Aceite de oliva V.E. e mermelada

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.

MARZO

CONCELLO LUGO

LUNS 01/03/2021	MARTES 02/03/2021	MÉRCORES 03/03/2021	XOVES 04/03/2021	VENRES 05/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABADA	SOPA	GARAVANZOS CON ACELGAS, ESPINACAS E CABAZA	EMPANDA DE IORK E QUEIXO
BACALLAO EMPANADO	ESCALOPINS DE LOMBO FRESCO	POLO O CHILINDRON	XURELO O FORNO	MACARRONS BOLOÑESA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	XARDIÑEIRA	CON PATACAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 08/03/2021	MARTES 09/03/2021	MÉRCORES 10/03/2021	XOVES 11/03/2021	VENRES 12/03/2021
SOPA DE ESTELIÑAS	XUDIAS REFOGADAS	CALDO GALEGO	CREMA DE CENORIA	POTAXE DE LENTELLAS
TORTILLA DE PATACA	PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	TAQUIÑO DE PAVO CON MACARRONS	PESCADA A GALEGA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		PURE DE PATACA		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 15/03/2021	MARTES 16/03/2021	MÉRCORES 17/03/2021	XOVES 18/03/2021	VENRES 19/03/2021
SOPA DE VERDURAS	FABAS CON CABAZA	XUDIAS CON OVO COCIDO	GARAVANZOS CON CHOURIZO	
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	XURELO EN SALSA VERDE	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	FILETE DE PESCADILLA A ROMANA	FESTIVO
	CHÍCHAROS E PATACAS	PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS	
FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
LUNS 22/03/2021	MARTES 23/03/2021	MÉRCORES 24/03/2021	XOVES 25/03/2021	VENRES 26/03/2021
ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	CREMA DE VERDURAS	SOPA VEXETAL	PUCHERO DE GARAVANZOS
SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL		PATACAS O VAPOR
IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Galega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.