

SEN MARISCO

FEBREIRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS
PESCADA Á PRANCHA
CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE
TOMATE
FROITA

SOPA DE PASTA
POLO Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
IOGUR

CHÍCHAROS REFOGADOS
PESCADA COCIDA
CON PATACA AO VAPOR
FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ
TORTILLA PAISANA
CON ENSALADA
FROITA

ESPINACAS REFOGADAS
PESCADA COCIDA
CON ARROZ
FROITA

BRÓCOLI REFOGADO
POLO ASADO
CON PATACA E ENSALADA
FROITA

XUDÍAS VERDES REFOGADAS
BACALLAO COCIDO
CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

MINISTRA DE VERDURAS
TENREIRA NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ESPAQUETES CON SALSAS DE TOMATE
PAVO NO SEU XUGO
CON ENSALADA
FROITA

BRÓCOLI REFOGADO
SALMON Á PRANCHA
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

GARAVANZOS VEXETAIS
TORTILLA
CON ENSALADA
IOGUR

CREMA DE CENORIA
PORCO Á PRANCHA
ESPAQUETES AO ALLO
FROITA

SOPA DE FIDEOS
COCIDO (polo, carne, chourizo,
pataca, verdura e garavanzos)
IOGUR

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

COLIFLOR REFOGADA
PESCADA COCIDA
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHÍCHAROS REFOGADOS
PESCADA COCIDA
CON PATACA AO VAPOR
FROITA

GRELOS CON PATACAS
PAVO NO SEU XUGO
PASTA E SALSAS DE TOMATE
FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade