

# SEN PEIXE NIN MARISCO

FEBREIRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

CHÍCHAROS REFOGADOS

RAXO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

PORCO Á PRANCHA

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE  
TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

MINISTRA DE VERDURAS

TORTILLA PAISANA

RAXO NO SEU XUGO

POLO ASADO

POLLO COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACAS E CHÍCHAROS

CON ARROZ E VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

BRÓCOLI REFOGADO

GARAVANZOS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PAVO NO SEU XUGO

RAXO A PRANCHA

TORTILLA

PORCO Á PRANCHA

COCIDO (polo, carne, chourizo,  
pataca, verdura e garavanzos)

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR REFOGADA

POLO Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHÍCHAROS REFOGADOS

GRELOS CON PATACAS

PORCO Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

CON PATACA AO VAPOR

PASTA E SALSA DE TOMATE

FROITA

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