

RICA EN FIBRA

FEBREIRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e
cabaza)

SOPA DE ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E
PATACAS

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE
TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS

ESPINACAS CON BECHAMEL AO
GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO

TORTILLA PAISANA

GUIISO DE LURAS

POLO ASADO

BACALLAU GUISADO

TENREIRA CON VERDURAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

PURÉ DE PATACA E ENSALADA
(leituga, cenoria e millo)

CON PATACAS E CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS
E PASTA

VERDURA REFOGADA

SOPA DE FIDEOS

PAVO AO FORNO

SALMÓN AO FORNO

TORTILLA CON GAMBAS E
CHAMPIÑÓNS

PEIXE AZUL

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

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

CON VERDURAS

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

MILANESA DE POLO

PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA (pataca, pemento,
remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHÍCHAROS CON XAMÓN

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE
NATURAL

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO