

# MENÚ MARZO 2024

## MENÚ ESCOLAR

MARZO

2024

## BASAL CEIP Ponte do Porto

### VENRES 1 / FRIDAY 1<sup>S</sup>

**Sopa portuguesa**  
Portuguese soup  
**Polo ao forno con ensalada**  
Baked chicken with salad  
**Froita**  
Fruit

### LUNS 4 / MONDAY 4<sup>TH</sup>

**Crema de cenoria**  
Carrot cream  
**Pavo con patacas**  
Turkey with potatoes  
**logur**  
Yoghurt

### MARTES 5/TUESDAY 5<sup>TH</sup>

**Ensalada de arroz con chícharos**  
Rice salad with peas  
**Pescada con ensalada de tomate e soia**  
Hake with salad (tomato and soia)  
**Froita**  
Fruit

### MÉRCORES 6/WEDNESDAY 6<sup>TH</sup>

**Crema verduras**  
Vegetables cream  
**Lasaña**  
Lasagne  
**Froita**  
Fruit

### XOVES 7/THURSDAY 7<sup>TH</sup>

**Ensalada mixta con soia**  
Mixed salad (with soia)  
**Marmitako de salmón**  
Salmon's marmitako  
**Froita**  
Fruit

### VENRES 8/FRIDAY 8<sup>TH</sup>

**Feixóns con ovo**  
Green beans with egg  
**Tiras de polo con arroz**  
Chicken with rice  
**Froita**  
Fruit

### LUNS 11 / MONDAY 11<sup>SI</sup>

**Crema de cabaciña**  
Zucchini cream  
**Tiburóns con polo**  
Pasta with chicken  
**Natillas**  
Custard

### MARTES 12/TUESDAY 12<sup>ND</sup>

**Ensaladilla rusa**  
Russian salad  
**Bacallau con ensalada**  
Cod with salad  
**Froita**  
Fruit

### MÉRCORES 13 / WEDNESDAY 13<sup>RD</sup>

**Potaxe**  
Potage  
**Tortilla**  
Spanish omelette  
**Froita**  
Fruit

### XOVES 14 / THURSDAY 14<sup>TH</sup>

**Chícharos con bacon**  
Peas with bacon  
**Arroz con xibia**  
Rice with cuttlefish  
**Froita**  
Fruit

### VENRES 15 / FRIDAY 15<sup>TH</sup>

**Ensalada de tomate, atún e olivas.**  
Salad with tomato, tuna and olives  
**Costela asada con pataca**  
Bake ribs with potatoes  
**Froita**  
Fruit

### LUNS 18/ MONDAY 18<sup>TH</sup>

**Menestra**  
Menestra  
**Lomo adobado con arroz**  
Meat with rice  
**logur**  
Yoghurt

### MARTES 19 /TUESDAY 19<sup>TH</sup>

**Crema de cabaza**  
Pumpkin cream  
**Pescada con pataca panadeira**  
Hake with potato  
**Froita**  
Fruit

### MERCORES 20/WEDNESDAY 20<sup>TH</sup>

**Lentellas**  
Lentils  
**Chuleta de pavo con ensalada**  
Grilled turkey with salad  
**Froita**  
Fruit

### XOVES 21/THURSDAY 21<sup>SI</sup>

**Brocoli**  
Broccoli  
**Polo ao forno con verduras e patacas**  
Baked chicken with vegetables and potatoes.  
**Froita**  
Fruit















### VENRES 22 / FRIDAY 22<sup>ND</sup>

**Sopa**  
Soup  
**Bacallau con ensalada mixta e soia**  
Cod with mixed salad and soia  
**Froita**  
Fruit

\*Os menús diarios complementáanse con auga embotellada da marca Cautiva e pan.

\*A pasta alimenticia é integral .

### TABLA DE ALÉRXENOS. MES DE MARZO DE 2024

	 GLUTEN	 LÁCTEOS	 CACAHUETES	 HUEVOS Y DERIVADOS	 SOJA	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO Y DERIVADOS	 MOSTAZA Y DERIVADOS	 SÉSAMO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 PESCADO Y DERIVADOS	 CRUS-TÁCEOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS
Venres, día 1	X									X				
Luns , día 4	X	X			X									
Martes , día 5	X			X	X					X	X	X		
Mércores día 6	X	X		X						X				
Xoves, día 7	X				X					X	X			
Venres, día 8	X			X	X					X				
Luns, día 11	X	X		X						X				
Venres, día 12	X			X						X	X			
Mèrcores, día 13	X			X										
Xoves, día 14	X									X				
Venres, día 15	X									X	X			X
Luns, día 18	X	X								X				
Martes, día 19	X									X	X			
Mércores, día 20	X									X				
Xoves, día 21	X									X				
Venres, día 22	X			X	X					X	X			