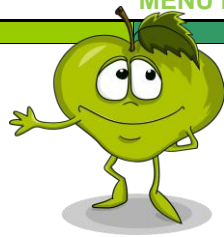


MENU NORMOCALORICO MARZO 2.019



LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES					
1ª Semana									01-mar	Suxerencias de Cea			
									CREMA DE BRÉCOL	PATATAS EN SALSA VERDE			
									PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	POLO CON VERDURIÑAS			
04-mar		Suxerencias de Cea	05-mar		Suxerencias de Cea	06-mar		Suxerencias de Cea	08-mar				
2ª Semana									CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA	LENTELLAS VEXETAIS	ENDIBIAS CON ACEITE DE OLIVA	
									RAXO Ó FORNO CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS CON QUINOA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	KREPS DE VERDURIÑAS E POLO	
									FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
11-mar		Suxerencias de Cea	12-mar		Suxerencias de Cea	13-mar		Suxerencias de Cea	14-mar		Suxerencias de Cea	15-mar	
3ª Semana	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CON OVO)	ENSALADA DE PIÑA E GAMBAS	FABADA VEXETAL	FIDEUÁ DE VERDURAS	ENSALADA CON QUEIXO E XOUBAS	TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	CREMA VEXETAL	BROCHETA DE CHAMPIÑÓN, CEBOLA, TOMATE E PEMENTO	SOPA HORTELANA	ENSALADA CON NOCES E XERMINADOS DE SOIA			
	PEITUGA CON ENSALADA	CHIPIRÓN CON PATACA	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E VERDURAS	OVOS Á PRANCHA CON PISTO	LOMBO Á PEMENTA CON ARROZ	PEIXE EN SALSA	FIDEUÁ DE PEIXE E MARISCO	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	HAMBURGUESA MIXTA CON MACEDONIA DE VERDURAS	PASTA CON PEIXE			
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA			
18-mar		Suxerencias de Cea	19-mar		Suxerencias de Cea	20-mar		Suxerencias de Cea	21-mar		Suxerencias de Cea	22-mar	
4ª Semana	ENSALADA MEDITERRANEA (CON PEIXE AZUL)	COLIFLOR O BRÉCOL	FESTIVO	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE CANÓNIGO, MANZÁ, NOCES E QUEIXO	XUDÍAS CON OVO	COGUMELOS CON XAMÓN	ENSALADA DE PASTA	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO			
	TENREIRA Á XARDINEIRA	SEPIA CON PATACA		WOK DE VERDURAS CON PEIXE	PESCADA Á ROMANA CON BRÉCOL E CENORIA	PATACA RECHEA DE SALMÓN	XAMÓN ASADO CON ARROZ	BOQUERÓN FRITO, PATACA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE, ALLO E PEREXIL	GUIZO DE LURAS				
	FROITA	FROITA		FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA		
25-mar		Suxerencias de Cea	26-mar		Suxerencias de Cea	27-mar		Suxerencias de Cea	28-mar		Suxerencias de Cea	29-mar	
5ª Semana	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA	REVOLTO DE XUDÍAS E COGUMELOS	TIMBAL DE TOMATE	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON NOCES E QUEIXO			
	PEIXE CON ENSALADA	XOUBAS ASADAS CON ENSALADA	MACARRONS BOLOÑESA	FILETE DE POLO	TENREIRA ESTOFADA CON PATACA	SALMÓN CON QUINOA	PALOMETA Á MARINEIRA	NUGETS DE POLO CON LEITUGA	ZORZA DE POLO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE LENTECLA LARANXA			
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			