

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
		SOPA DE FIDEOS	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
		POLO O CHILINDRON	XARDA EN SALSA DE LIMON	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
		ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, MAZA E MILLO	
		FROITA	FROITA	FROITA
06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE ESTRELIÑAS	XUDIAS CON ALLADA	CALDO VEXETAL	CREMA DE CABAZA
PESCADA A GALEGA	POLO ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMÓN ASADO EN SALSA	TORTILLA DE PATACA
BROCOLI CON PATACA	VERDURAS	CODIÑOS SALTEADOS	ARROZ BRANCO	TOMATE NATURAL
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA
13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
GARAVANZOS ESTUFADOS	ESPIRAIS O FORNO	SOPA DE VERDURAS	FABADA	CREMA DE CABACIÑA
LOMBO ASADO	GUIZO DE CALAMARES CON PATACAS	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	TORTILLA DE ATÚN	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
XARDIÑEIRA			ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
CREMA DE VERDURAS	CHÍCHAROS CON XAMON	LENTELLAS CON CHOURIZO	SOPA DE PIÑONS	COLIFLOR A GALEGA
ARROZ CON BACALLAO	CALDERETA DE TENREIRA	PESCADA O FORNO	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	BOLOÑESA VEXETAL
	FIDEOS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	PATACAS E CHÍCHAROS	MACARRONS SALTEADOS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA
27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
CALDO GALEGO	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS ESTUFADAS	CREMA DE CENORIA
TORTILLA DE CABACIÑA	GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ	XAMÓN ASADO EN SALSA	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	POLO O ALLO
TOMATE NATURAL		ARROZ BRANCO	BROCOLI CON CENORIA	PATACA GUISADA
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.