



ASUETO
Alimentación de calidad
para comedores escolares



Plan de Menús IES Miraflores de Oleiros

Marzo 2024

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
				1. 1.- Paella de verduras 2.- Pescada con tomate patacas S.- Sobremesas variadas
4 1.- Empanada de polo 2.- Potaxe de legumes e verduras S.- logur	5 1.- Caldo de grelos con patacas 2.- Fideuá de luras, marisco e peixe S.- Mazá	6 1.- Croquetas de polo e ensalada de leituga e tomate 2.- Lentellas guisadas con verduras S.- Mandarina	7 1.- Sopa de peixe 2.- Lasaña de carne S.- Pera	8 1.- Faixiñas de polo con verduras 2.- Pescada á galega con pataca cocida S.- Sobremesas variadas
11 1.- Ensalada de leituga , tomate, cebola cenoria e aceitunas 2.- Macarróns con atún e salsa de tomate S.- Mandarina	12 1.- Xudías verdes con salsa de tomate 2.- Guiso de polbo con patatcas S.- Pera	13 1.- Coliflor con allada 2.- Polo guisado con champiñóns e fideos S.- Mazá	14 1.- Potaxe de fabas con verduras 2.- Revolto de espinacas S.- Plátano	15 1.- Ensalada de garavanzos con aceitunas, tomate, ovo cocido e leituga 2.- Luras á romana con ensalada S.- Sobremesas variadas
18 1.- Crema de xudía, brócoli, cabaza, cenoria, pataca, coliflor e calabacín 2.- Polo asado con arroz en branco S.- Mazá	19 1.- Brócoli en salsa con xamón 2.- Albóndegas á xardineira S.- Mandarina	20 1.- Sopa de fideos con polo 2.- Pescada rebozada con pataca cocida S.- logur	21 1.- Ensalada morna de pataca, ovo tomate e atún 2.- Brochertas de pello con ensalada S.- Platano	22 1.- Ensalada tomate, queixo e albahaca 2.- Tenreira con tallaríns e salsa de tomate S.- Sobremesas variadas
25			27	28
				29

Pregamos que se precisan unha dieta especial (astrinxente, branda, etc.) nolo comuniquen por whastapp (por escrito, nos audios) no tlf de cociña 672 86 44 01

Para a elaboración deste plan mensual de menús seguíronse as pautas nutricionais do plan Xermola da Xunta de Galicia e da Consellería de Sanidade