

MARZO 2023

LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

SOPA DE VERDURAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

06/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

07/03/2023

SOPA DE VERDURAS

08/03/2023

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

09/03/2023

CALDO VEXETAL

10/03/2023

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

POLO ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

PATACAS CON BROCOLI

COLIFLOR O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

ARROZ INTEGRAL

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

13/03/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

14/03/2023

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

15/03/2023

SOPA DE VERDURAS

16/03/2023

FABAS VEXETAIS

17/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

Lombo natural adubado

Guiso de calamares con patacas

Tenreira asada en salsa

Tortilla de atún

Puchero de polo con patacas

Puré de pataca

Arroz integral

Ensalada de leituga e millo

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

FROITA

Semana 4

20/03/2023

SOPA DE VERDURAS

21/03/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

22/03/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO

23/03/2023

CREMA DE VERDURAS

24/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZÁ

Filete de pescada a romana

Caldereta de tenreira

Bacallao o forno

Polo en salsa as finas herbas

Carbonara vexetal

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

PATACAS E CHÍCHAROS

MACARRONS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 5

27/03/2023

CALDO GALEGO

28/03/2023

FESTIVO

29/03/2023

SOPA DE VERDURAS

30/03/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

31/03/2023

CREMA DE ESPINACAS

Tortilla de cabaciña

Albóndegas

Redondo de pescada con allada

Milanesa

TOMATE NATURAL

ARROZ INTEGRAL

BROCOLI

PATACAS ASADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR