

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

MARZO 2023

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO DE REPOLO

PESCADA Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PORCO Á PRANCHA

↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

CON PISTO DE VERDURAS

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA PAISANA

LURAS NO SEU XUGO

POLO ASADO

PEIXE AZUL Á PRANCHA

TENREIRA E POLO COCIDO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

CON PATACA E VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

MINESTRA DE VERDURAS

GARAVANZOS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

TENREIRA NO SEU XUGO

FORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓN!

SALMÓN Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

FABAS CON VERDURAS

COLIFLOR REFOGADA

ENSALADIÑA DE PASTA S/QUEIXO

CREMA DE CHÍCHAROS

POLO Á PRANCHA

BACALLAU Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

FILETE DE ATÚN

COELLO NO SEU XUGO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES 31

CALDO DE REPOLO

CREMA DE VERDURAS

GRELOS CON PATACAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS REFOGADOS

PORCO Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

ARROZ CON PEMENTOS

↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

PASTA E SALSA DE TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade