

# ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

## MARZO 2023

LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	CALDO VEXETAL
		FILETE DE PESCADA Á ROMANA	POLO Á PRANCHA	PORCO Á PRANCHA
		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PATACAS	ARROZ CON PEMENTOS
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
SOPA DO DÍA	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO ASADO	PEIXE AZUL	lo, carne, chourizo, pataca, verdura sen gar:
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria sen millo)	ESPAGUETES AO ALLO	
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
SOPA DO DÍA	SOPA DE PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	SOPA DO DÍA
TENREIRA NO SEU XUGO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	SALMÓN AO FORNO	PAVO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO
CON ARROZ	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON ARROZ	ENSALADA (leituga, mazá sen millo)	CON PATACAS COCIDAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	COLIFLOR CON ALLADA	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES	SOPA DO DÍA
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA COCIDA	FILETE DE ATÚN	COELLO NO SEU XUGO
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
CALDO VEXETAL	CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL	SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DO DÍA
PORCO Á PRANCHA	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA
ARROZ CON PEMENTOS	CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE		CON PATACAS	CON PATACAS AO VAPOR
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	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