

SEN PEIXE NIN MARISCO

MARZO 2023

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS
RAXO NO SEU XUGO
CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE
TOMATE
FROITA

SOPA DE PASTA
POLO Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
IOGUR

CALDO DE REPOLO
PORCO Á PRANCHA
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ
TORTILLA PAISANA
CON ENSALADA
FROITA

ESPINACAS REFOGADAS
RAXO NO SEU XUGO
CON ARROZ
FROITA

BRÓCOLI REFOGADO
POLO ASADO
CON PATACA E ENSALADA
FROITA

CREMA DE CENORIA
PORCO Á PRANCHA
ESPAGUETES AO ALLO
FROITA

SOPA DE FIDEOS
COCIDO (polo, carne, chourizo,
pataca, verdura e garavanzos)
IOGUR

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

MINISTRA DE VERDURAS
TENREIRA NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

GARAVANZOS VEXETAIS
TORTILLA
CON ENSALADA
IOGUR

BRÓCOLI REFOGADO
RAXO A PRANCHA
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE
PAVO NO SEU XUGO
CON ENSALADA
FROITA

XUDÍAS VERDES REFOGADAS
POLLO COCIDO
CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

FABAS CON VERDURAS
TORTILLA
CON ARROZ
FROITA

COLIFLOR REFOGADA
PAVO NO SEU XUGO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

ENSALADIÑA DE PASTA S/ATÚN
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS
COELLO NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES 31

CALDO DE REPOLO
PORCO Á PRANCHA
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

CREMA DE VERDURAS
RAXO NO SEU XUGO
CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE
TOMATE
FROITA

GRELOS CON PATACAS
PAVO NO SEU XUGO
PASTA E SALSAS DE TOMATE
FROITA

SOPA DE PASTA
POLO Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
IOGUR

CHÍCHAROS REFOGADOS
PORCO Á PRANCHA
CON PATACA AO VAPOR
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