

RICA EN FIBRA

MARZO 2023

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e
cabaza)

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO DE REPOLO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E
PATACAS

LOMBO DE PORCO

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE
TOMATE

CON VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS

ESPINACAS CON BECHAMEL AO
GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

VERDURA REFOGADA

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA PAISANA

GUISO DE LURAS

POLO ASADO

PEIXE AZUL

COCIDO (polo, carne, chourizo,
pataca, verdura e garavanzos)

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

PURÉ DE PATACA E ENSALADA
(leituga, cenoria e millo)

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS
E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN

TENREIRA CON VERDURAS

TORTILLA CON GAMBAS E
CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

PAVO AO FORNO

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

CON VERDURAS

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

CON PATACAS E CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES

MILANESA DE POLO

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

PESCADA EN SALSA VERDE

FILETE DE ATÚN

COELLO AO FORNO

ENSALADA (pataca, pemento,
remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES 31

CALDO DE REPOLO

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e
cabaza)

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE
NATURAL

SOPA DE ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LOMBO DE PORCO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E
PATACAS

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

CON VERDURAS

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE
TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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