

Febreiro curto,
en vinte e oito días vaixe.

Garda leña no leñero
para cando chegue o febreiro
e abrígache ben.

O febreiro, como todos os
meses de inverno,
é un bo mes para as verduras
e os cítricos están
no seu mellor momento,
tamén podes empezar
a gozar dos primeiros
amorosos, que inician a chegada
timida
da primavera.

Sol de febreiro nunca
dura un día inteiro.

E para San Valentín,
almendros en flor.



BASAL



Luns 1	Martes 2	Mércores 3	Xoves 4	Venres 5
Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo <small>Sopa Salmón á prancha con tomate al horno Leiteiro</small>	Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita do tempo <small>Wok vexetal con fideos Tosta de pan con xamón serrano Leiteiro</small>	Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural <small>Ensalada de pasta Pavo salteado con verduras Froita enteira</small>	Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita do tempo <small>Coliflor salteada Libritos de lomo con tomatealiñado Leiteiro</small>	Crema de cenoria Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas Froita do tempo <small>Verduras al grill Crep de pito Leiteiro</small>
Luns 8	Martes 9	Mércores 10	Xoves 11	Venres 12
Crema de brócoli Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo <small>Acelgas con patacas Lombo a la parrilla con champiñones Leiteiro</small>	Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñons con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo <small>Ensalada verde Bacalao au forno con berenjena rebozada Leiteiro</small>	Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural <small>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</small>	Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo <small>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</small>	MENÚ FESTIVO
Luns 15	Martes 16	Mércores 17	Xoves 18	Venres 19
VACACIONS	DE	ENTROIDO	Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita do tempo <small>Xudias salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</small>	Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo <small>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</small>
Luns 22	Martes 23	Mércores 24	Xoves 25	Venres 26
Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo <small>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</small>	Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo <small>Ensalada Pincho moruno con verduras salteadas Leiteiro</small>	Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos logur natural <small>Sopa juliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</small>	Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo <small>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de pataca Leiteiro</small>	Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita do tempo <small>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</small>