

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
amorodos, que inician a chegada
timida
da primavera.

Sol de febreiro nunca
dura un día enteiro.

E para San Valentín,
almendros en flor.

SEN LACTOSA



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	(*) Espinacas salteadas con allos Guiso de luras con arroz Froita do tempo	Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola) (*) logur sen lactosa	Sopa de fideos (*) Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo) Froita do tempo	Crema de cenoria Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas Froita do tempo
Luns 8	Martes 9	Mércores 10	Xoves 11	Venres 12
Crema de brócoli Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo	Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo	Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (*) logur sen lactosa	Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	MENÚ FESTIVO
Luns 15	Martes 16	Mércores 17	Xoves 18	Venres 19
VACACIONS	DE	ENTROIDO	Crema de verduras (cenoria e allo porro) (*) Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo
Luns 22	Martes 23	Mércores 24	Xoves 25	Venres 26
Crema de verduras (cabaciña e cabaza) (*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo	Tosta de sardiñas con tomate natural (*) Grelos, ovo cocido e patacas (sen chourizo) Froita do tempo	Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos (*) logur sen lactosa	Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	(*) Chícharos con cebola e allos (*) Pito á prancha con Verduras Froita do tempo