

MENU COLES NORMOCALORICO MARZO 2.019 ALERXENOS

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana					01-mar	ALERXENOS				
					CREMA DE BRÉCOL	LEITE				
					PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	TRIGO,TRAZAS DE OVO				
					FROITA					
2ª Semana	04-mar	ALERXENOS	05-mar	ALERXENOS	06-mar	ALERXENOS	07-mar	ALERXENOS	08-mar	ALERXENOS
	PISTO CON OVO	OVO	SOPA DE COCIDO	TRIGO,TRAZAS DE OVO	LASAÑA DE VERDURAS	TRIGO,LEITE,TRAZAS DE OVO	CREMA DE CENORIA	LEITE	LENTELLAS VEXETAIS	
	TENREIRA ASADA CON PATACA		COCIDO		SALMÓN Á PRANCHA	PEIXE	RAXO Ó FORNO CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	TRIGO,OVO,TRAZAS DE SULFITO
	FROITA		SORPRESA		FROITA		FROITA		FROITA	
3ª Semana	11-mar	ALERXENOS	12-mar	ALERXENOS	13-mar	ALERXENOS	14-mar	ALERXENOS	15-mar	ALERXENOS
	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CON OVO)	OVO,LEITE	FABADA VEXETAL		ENSALADA CON QUEIXO E XOUBAS	LEITE,PEIXE E TRAZAS DE SULFITOS	CREMA VEXETAL	LEITE	SOPA HORTELANA	
	PEITUGA CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E VERDURAS	PEIXE	LOMBO Á PEMENTA CON ARROZ	LEITE	FIDEUA DE PEIXE E MARISCO	PEIXE,CEFALÓPODOS E CRUSTACEOS, TRIGO E TRAZAS DE OVO	HAMBURGUESA MIXTA CON MACEDONIA DE VERDURAS	OVO,TRIGO,TRAZAS DE FROITOS SECOS ,TRAZAS DE SULFITO, APIO E TRAZAS DE MOSTAZA
	FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR	LEITE	FROITA	
4ª Semana	18-mar	ALERXENOS	19-mar	ALERXENOS	20-mar	ALERXENOS	21-mar	ALERXENOS	22-mar	ALERXENOS
	ENSALADA MEDITERRANEA (CON PEIXE AZUL)	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	FESTIVO		CREMA DE CABACÍN	LEITE	XUDIÁS CON OVO	OVO	ENSALADA DE PASTA	TRIGO,OVO,TRAZAS DE SULFITO
	TENREIRA Á XARDINEIRA				PESCADA Á ROMANA CON BRÉCOL E CENORIA	PEIXE,TRIGO E OVO	XAMÓN ASADO CON ARROZ		GUIZO DE LURAS	MOLUSCO
	FROITA				IOGUR	LEITE	FROITA		FROITA	
5ª Semana	25-mar	ALERXENOS	26-mar	ALERXENOS	27-mar	ALERXENOS	28-mar	ALERXENOS	29-mar	ALERXENOS
	LENTELLAS CON CHOURIZO	TRAZAS DE LEITE	CREMA DE CENORIA	LEITE	REVOLTO DE XUDIÁS E COGUMELOS	OVO	ENSALADA MIXTA	OVO,PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	SOPA DE VERDURAS	
	PEIXE CON ENSALADA	PEIXE,TRAZAS DE SULFITO	MACARRONS BOLOÑESA	TRIGO,TRAZAS DE OVO E SULFITO	TENREIRA ESTOFADA CON PATACA		PALOMETA Á MARÍNEIRA	PEIXE,TRIGO	ZORZA DE POLO CON ARROZ	
	FROITA		IOGUR	LEITE	FROITA		FROITA		FROITA	