

# MENÚ MARZO 2023



			MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
1º Prato			Crema de verduras	Revolto de gambas e cogomelos	Sopa de fideos
2º Prato			Guiso de tenreira con patacas e verduras	Macarróns á boloñesa	Empanada de polo
Sobremesa			Froita	logur	Froita
	LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
1º Prato	Revolto de espinacas e cogomelos	Crema de cabaza	Tosta de mexillón	Lentellas	Ensalada de leituga, queixo e nozes
2º Prato	Lasaña	Milanesa de polo rebozada en ovo con ensalada mixta (leituga, tomate, millo, olivas)	Carrilleiras con prebe de verduras e arroz	Peixe ao forno con salsa de tomate acompañado de pasta	Solombo de porco á prancha con patacas asadas
Sobremesa	Froita	Froita	Froita	logur	Froita
	LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
1º Prato	Crema de cenoria	Ensalada de tomate, olivas, millo doce e sardiñas	Fabada	Revolto de espinacas e xamón	<i>Día Non Lectivo</i>
2º Prato	Albóndegas con pisto de verduras e arroz	Polo ao forno con patacas asadas	Peixe á prancha con puré de patacas e salsa de tomate	Arroz con luras	
Sobremesa	Froita	Froita	Froita	logur	
	LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
1º Prato	Tosta de atún	Potaxe de garavanzos	Ensaladiña de pasta e vexetais	Crema de calabacín	Sopa de fideos
2º Prato	Arroz con polo e verduras	Peixe rebozado en ovo acompañado de ensalada mixta (leituga, tomate, millo, olivas)	Chuletíñas de pavo con patacas ao forno	Pastel de carne con arroz	Tortilla de patacas con ensalada mixta (leituga, tomate, olivas e millo)
Sobremesa	Froita	Froita	Froita	logur	Froita
	LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	LUNS 31
1º Prato	Chícharos con xamón	Crema de cabaza	Ensaladiña rusa	Lentellas	Revolto de espinacas e cogomelos
2º Prato	Pasta á boloñesa	Guiso de tenreira con patacas e verduras	Peituga de polo á prancha con patacas ao forno	Peixe ao forno con salsa de tomate acompañado de pasta	Pizza de xamón, queixo e cogomelos, acompañada de ensalada mixta
Sobremesa	Froita	Froita	Froita	logur	Torta de aniversario: pastel de chocolate, galletas e crema

