

SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE
MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
GARAVANZOS CON ESPINACAS, ACELGAS E CABAZA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	CALDO DE REPOLO, PORRO, CENORIA E ESPINACAS CON FABAS	ARROZ TRES DELICIAS
XURELO O FORNO	TENREIRA GUISADA CON CHAMPIÑONS	TORTILLA DE ESPINACAS	PESCADA EN SALSA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
PATACA COCIDA	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	CHÍCHAROS E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
CREMA DE CABAZA	LENTELLAS VEXETAIS	XUDIAS REFOGADAS	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS	XURELO EN SALSA VERDE	TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ
MACARRONS SALTEADOS	PATACA COCIDA	ENSALADA	CHÍCHAROS E PATACAS	
IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CENORIA E BROCOLI	ESPIRAIS O FORNO	COLIFLOR A GALEGA	
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	SALMON EN SALSA	TORTILLA DE PATACA	FESTIVO
ENSALADA		VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
SOPA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DO DIA
XAMÓN ASADO	PESCADA A MARIÑEIRA	POLO O CHILINDRON	FOGONEIRO EN SALSA DE CABAZA	PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA
ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, ESPARRAGOS E CENORIA	PATACA ASADA
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.