

# SEN FROITOS SECOS

MARZO 2022

## LUNS

## MARTES 1

## MÉRCORES 2

## XOVES 3

## VENRES 4

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO (polo, carne, chourizo,  
pataca, verdura e garavanzos)

CREMA DE CENORIA  
PEIXE AZUL Á PRANCHA  
ESPAGUETES AO ALLO

IOGUR

FROITA

## LUNS 7

## MARTES 8

## MÉRCORES 9

## XOVES 10

## VENRES 11

MINESTRA DE VERDURAS  
TENREIRA NO SEU XUGO  
CON ARROZ E VERDURAS  
FROITA

GARAVANZOS VEXETAIS  
POLO Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
IOGUR

BRÓCOLI REFOGADO  
SALMON Á PRANCHA  
CON ARROZ E VERDURAS  
FROITA

ESPAGUETES REFOGADOS  
PAVO NO SEU XUGO  
CON ENSALADA  
FROITA

XUDÍAS VERDES REFOGADAS  
BACALLAO COCIDO  
CON PATACAS E CHÍCHAROS  
FROITA

## LUNS 14

## MARTES 15

## MÉRCORES 16

## XOVES 17

## VENRES 18

CREMA DE VERDURAS  
POLO Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
FROITA

FABAS CON VERDURAS  
BACALLAU Á PRANCHA  
CON ARROZ  
FROITA

COLIFLOR REFOGADA  
PESCADA COCIDA  
CON PATACAS COCIDAS  
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS  
COELLO NO SEU XUGO  
CON ARROZ E VERDURAS  
IOGUR

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES  
FILETE DE ATÚN  
CON ENSALADA  
FROITA

## LUNS 21

## MARTES 22

## MÉRCORES 23

## XOVES 24

## VENRES 25

CALDO DE REPOLO  
PORCO Á PRANCHA  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

GRELOS CON PATACAS  
PAVO NO SEU XUGO  
PASTA REFOGADA  
FROITA

CREMA DE VERDURAS  
PESCADA Á PRANCHA  
CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE  
TOMATE  
FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS  
POLO Á PRANCHA  
CON PISTO DE VERDURAS  
IOGUR

CHÍCHAROS REFOGADOS  
PESCADA COCIDA  
CON PATACA AO VAPOR  
FROITA

## LUNS 28

## MARTES 29

## MÉRCORES 30

## XOVES 31

## VENRES

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ  
PAVO Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
FROITA

ESPINACAS REFOGADAS  
LURAS NO SEU XUGO  
CON ARROZ  
FROITA

BRÓCOLI REFOGADO  
POLO ASADO  
CON PATACA E ENSALADA  
FROITA

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO (polo, carne, chourizo,  
pataca, verdura e garavanzos)  
IOGUR

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van se r elaborados con materias primas de 1ª calidade