

# SEN MARISCO

MARZO 2022

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

COCIDO (polo, carne, chourizo,  
patata, verdura e garavanzos)

PORCO Á PRANCHA

ESPAGUETES AO ALLO

IOGUR

FROITA

LUNS 7

MARTES 8

MÉRCORES 9

XOVES 10

VENRES 11

MINESTRA DE VERDURAS

GARAVANZOS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

TENREIRA NO SEU XUGO

TORTILLA

SALMON Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

BACALLAO COCIDO

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 14

MARTES 15

MÉRCORES 16

XOVES 17

VENRES 18

CREMA DE VERDURAS

FABAS CON VERDURAS

COLIFLOR REFOGADA

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADIÑA DE PASTA S/ATÚN

POLO Á PRANCHA

TORTILLA

PESCADA COCIDA

COELLO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACAS COCIDAS

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

CALDO DE REPOLO

GRELOS CON PATACAS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

CHÍCHAROS REFOGADOS

PORCO Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

ARROZ CON PEMENTOS

PASTA E SALSAS DE TOMATE

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE  
TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 28

MARTES 29

MÉRCORES 30

XOVES 31

VENRES

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA PAISANA

PESCADA COCIDA

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo,  
patata, verdura e garavanzos)

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

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