

ALERX. OVO

MARZO 2022

LUNS	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
			SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN	CREMA DE CENORIA
			TENREIRA E POLO COCIDO	PEIXE AZUL Á PRANCHA
			CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETES S/GLUTEN AO ALLO
			IOGUR	FROITA
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
MINESTRA DE VERDURAS	GARAVANZOS VEXETAIS	BRÓCOLI REFOGADO	PAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE	XUDÍAS VERDES REFOGADAS
TENREIRA NO SEU XUGO	POLO Á PRANCHA	SALMÓN Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO	BACALLAU 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/GLUTEN S/OVO
POLO Á PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
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 S/GLUTEN	CHÍCHAROS REFOGADOS
PORCO Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA
ARROZ CON PEMENTOS	PASTA S/GLUTEN E SALSA DE TOMATE E 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 S/GLUTEN	
PAVO Á PRANCHA	LURAS NO SEU XUGO	POLO ASADO	TENREIRA E POLO COCIDO	
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	CON PATACA E VERDURAS	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	

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