

RICA EN FIBRA

MARZO 2022

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

SOPA DE FIDEOS

VERDURA REFOGADA

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

PEIXE AZUL

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 7

MARTES 8

MÉRCORES 9

XOVES 10

VENRES 11

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

TENREIRA CON VERDURAS

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

PAVO AO FORNO

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

CON VERDURAS

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

CON PATACAS E CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 14

MARTES 15

MÉRCORES 16

XOVES 17

VENRES 18

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

MILANESA DE POLO

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

PESCADA EN SALSA VERDE

COELLO AO FORNO

FILETE DE ATÚN

ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)

CON PATACAS COCIDAS

CON VERDURAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

CALDO DE REPOLO

TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LOMBO DE PORCO

GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

CON VERDURAS

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 28

MARTES 29

MÉRCORES 30

XOVES 31

VENRES

LENTELLAS CON VERDURAS

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA PAISANA

GUIZO DE LURAS

POLO ASADO

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

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO