


# MENÚ MARZO 2023

CEIP RAMÓN DE VALENZUELA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 CREMA DE CABAZA PAELLA PIÑA	2 SOPA CON FIDEOS FILETES DE PAVO CON ENSALADA CAMPESIÑA PERA	3 EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO LIRIOS CON ENSALADA DE PERA IOGUR NATURAL
6 CREMA DUBARRY TORTILLA CON ENSALADA CLÁSICA KIWI	7 GRELOS Á GALEGA SOLOMBO DE PORCO CON ARROZ MELÓN	8 LENTELLAS ESTOFADAS SALMÓN CON ENSALADA MIXTA PLÁTANO	9 BRÉCOL REFOGADO POLO CON CUSCÚS FLAN DE OVO	10 CREMA DE VERDURAS FIDEOS CON SEPIA XELATINA
13 	14 ENSALADA MARIÑEIRA TALLARÍNS CON VERDURAS E POLO MELOCOTÓN	15 POTAXE CON ACELGAS LOMOS DE XARDA CON PATACAS AO FORNO PERA	16 ENSALADA CÉSAR CALDEIRETE DE TENREIRA GUISADA KIWI	17 SALTEADO DE GUISANTES BACALLAU Á GALEGA IOGUR DE COCO
20 SOPA DE ESTRELAS CROQUETAS CON ENSALADA CLÁSICA MAZÁ	21 CALDO GALEGO MERLUZA CON PATACAS COCIDAS NATILLAS	22 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDEGAS CON PATACAS FRITIDAS MELÓN	23 SOPA XULIANA FILETE DE PESCADA CON ENSALADA MIXTA PIÑA	24 COLIFLOR CON ALLADA ARROZ CON COELLO PETIT SUISSE
27 CREMA CAMPEIRA SEGREDOS DE PORCO CON ESPAGUETES AO WOK PLÁTANO	28 FABADA PIZZA DE XAMÓN E QUEIXO XEADO	29 CREMA DE CENORIA FILETE DE POLO CON ENSALADA MIXTA KIWI	30 SOPA DE FIDEOS MELVA CON PATACAS COCIDAS MELOCOTÓN	31 MINESTRA ARROZ CON CHOUPA IOGUR DE MACEDONIA



**REFRANEIRO DESTES  
MES: CANDO CHEGA  
MARZO, SEMBRA O  
GARBANZO.**



**O MENÚ PODERÁ SUFRIR  
MODIFICACIONES DE MANEIRA  
OCASIONAL PENSANDO SEMPRE  
NO BO FUNCIONAMENTO DO  
SERVIZO DE COMEDOR.**



**FOMENTAMOS O CONSUMO DE  
ALIMENTOS PROPIOS DA NOSA  
HORTA ESCOLAR E CERCANOS A  
NÓS.**

Observacións:

Este menú contén os seguintes alérxenos:

GLUTE LEITE OVO PEIXE MOLUSCOS CRUSTÁCEOS ALTRAMUCES SOIA



\* Ensalada campesiña: leituga, garavanzos, queixo e  
aceitunas.

\* Ensalada clásica: leituga, tomate, cebola.

\* Ensalada mariñeira: leituga, tomate, ovos, sardiñas.

\* Ensalada mixta: leituga, tomate, cebola, aceitunas.

\* Ensalada César: Leituga, queixo, polo, picatostes de pan

\* Caldo galego: faba, verduras, patacas.

\* Crema campeira: cenoria, cabaza, tomate e cebola.