



ESCOLA INFANTIL

MARZO 2023



	LUNS 27/02/2023	MARTES 28/02/2023	MÉRCORES 01/03/2023	XOVES 02/03/2023	VENRES 03/03/2023
Semana 1			SOPA DE FIDEOS POLO O CHILINDRON ARROZ CON VERDURAS FROITA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS XARDA EN SALSA DE LIMÓN LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	CREMA DE COLIFLOR E MAZA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA
			Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
			Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Verduras con magro salteado e patacas Froita	Arroz salteado con bacallao e verduras Lácteo
Semana 2	06/03/2023 POTAXE DE LENTELLAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA A GALEGA PATACAS E BROCOLI FROITA	07/03/2023 SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO VERDURIÑAS (con pataca) IOGUR	08/03/2023 XUDIAS CON ALLADA GALLO SAN PEDRO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	09/03/2023 CALDO VEXETAL TENREIRA CON ARROZ E VERDURAS IOGUR	10/03/2023 CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Brocoli salteado con bacallao e pataca Froita	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Salmon o forno con verduras Froita	Peixe o forno con arroz integral Lácteo
Semana 3	13/03/2023 GARAVANZOS ESTUFADOS LOMBO NATURAL ADUBADO PURE DE PATACA IOGUR	14/03/2023 ESPIRAIS O FORNO GUISO DE CALAMARES CON PATACAS FROITA	15/03/2023 SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	16/03/2023 FABADA TORTILLA DE ATÚN LEITUGA E MILLO FROITA	17/03/2023 CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Froita	Minestra de verduras con taquiños de polo Lácteo	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña Froita	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	Pescada o forno con patacas e verduras Lácteo
Semana 4	20/03/2023 CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALLAO IOGUR	21/03/2023 CHICHAROS CON XAMÓN CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	22/03/2023 LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	23/03/2023 SOPA DE PIÑONS POLO AS FINAS HERBAS PATACAS E CHICHAROS FROITA	24/03/2023 COLIFLOR CON ALLADA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS IOGUR
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Froita	Rapante a prancha con patacas e verduras Lácteo	Ensalada de polo Lácteo	Tortilla de francesa con leituga, millo e noces Lácteo	Chicharos con dados de polo e quinoa Froita
Semana 5	27/03/2023 CALDO GALEGO TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	28/03/2023 POTAXE DE GARAVANZOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	29/03/2023 SOPA DE FIDEOS ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS IOGUR	30/03/2023 LENTELLAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	31/03/2023 CREMA DE CENORIA POLO O ALLO PATACAS GUISADAS IOGUR
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
	Codiños salteados con salmón e brocoli Lácteo	Dados de tenreira con verduras e patacas Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Froita	Fideos con dados de lombo Lácteo	Lasaña de peixe e espinacas Froita

Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar a cuneta online visito:

