



# MENÚ XANEIRO – MARZO 2023

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
9-13 XANEIRO	L	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ CON VERDURAS	FROITA
	M	ENSALADA DE TEMPADA CON FROITOS SECOS	TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA	IOGUR/FROITA
6-10 FEBREIRO	M	CALDO GALEGO	MARMITAKO DE PEIXE	FROITA
6-10 MARZO	X	SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS	RAXO DE PAVO CON PATACAS FRITIDAS E PEMENTO VERDE E VERMELLO	FROITA
	V	CREMA DE VERDURAS	SPAGUETI BOLOÑESA	FROITA

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
16-20 XANEIRO	L	ENSALADA ANDAINA	DELICIAS DE POLO CON ARROZ	IOGUR/FROITA
	M	CROQUETAS VEXETAIS	PEIXE EN SALSA VERDE	FROITA
13-17 FEBREIRO	M	CREMA DE VERDURAS	LASAÑA	FROITA
13-17 MARZO	X	FABAS CON VERDURAS	TALLARÍNS CON PEIXE E VERDURAS	FROITA
	V	TOSTAS DE TOMATE, AGUACATE E AOVE	LACÓN ASADO CON PATACA PANADEIRA	FROITA

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
23-27 XANEIRO	L	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ Á CUBANA	IOGUR/FROITA
	M	ENSALADA DE TEMPADA	GUIZO DE PEIXE E VERDURAS	FROITA
20-24 FEBREIRO	M	SOPA DE FIDEOS E VERDURA	COSTELA AO FORNO CON PATACAS FRITIDAS E ENSALADA	FROITA
20-24 MARZO	X	CREMA DE VERDURAS	PIZZA	FROITA
	V	CALDO GALEGO	PEIXE FRITIDO CON GUARNICIÓN DE VERDURA	FROITA

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
30-3 FEBREIRO	L	ENSALADA DE TEMPADA	GUIZO DE POLO E VERDURAS	FROITA
	M	POTAXE DE GARAVANZOS E VERDURA	PEIXE CON VERDURA AO FORNO	FROITA
27-3 MARZO	M	CREMA DE VERDURAS	PASTA CARBONARA CON PAVO E SETAS/COGOMELOS	FROITA
27-31 MARZO	X	SOPA MARIÑEIRA	PEIXE AO CURRY CON ARROZ E VERDURA	MOUSSE DE LIMÓN/FROITA
	V	TOSTAS CON GUACAMOLE/PATÉ CASEIRO DE SARDIÑA	GUIZO DE TENREIRA E VERDURAS	FROITA

## OUTROS MENÚS

		SOBREMESA
ADSTRINXENTE	ADAPTADO SOBRE O MENÚ DIARIO	
DÍA DE FESTA ENTROIDO	SOPA DE FIDEOS	COCIDO GALEGO FROITA



# MENÚ OVO-LÁCTEO-VEXETARIANO

## XANEIRO – MARZO 2023

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
9-13 XANEIRO	L	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ CON VERDURAS	FROITA
	M	ENSALADA DE TEMPADA CON FROITOS SECOS	TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA	IOGUR/FROITA
6-10 FEBREIRO	M	VERDURA DE TEMPADA	GUIZO DE GARAVANZOS	FROITA
6-10 MARZO	X	SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS CON PATACAS FRITIDAS E PEMENTOS	FROITA
	V	CREMA DE VERDURAS	SPAGUETI VEXETAL	FROITA

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
16-20 XANEIRO	L	ENSALADA ANDAINA	DELICIAS DE SEITÁN CON ARROZ	IOGUR/FROITA
	M	CROQUETAS VEXETAIS	FABAS BRANCAS EN SALSA VERDE	FROITA
13-17 FEBREIRO	M	CREMA DE VERDURAS	LASAÑA LENTELLESA	FROITA
13-17 MARZO	X	FABAS CON VERDURAS	TALLARÍNS CON VERDURAS	FROITA
	V	TOSTAS DE TOMATE, AGUACATE E AOVE	OVOS AO FORNO CON PATACA PANADEIRA	FROITA

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
23-27 XANEIRO	L	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ CON VERDURAS	IOGUR/FROITA
	M	ENSALADA DE TEMPADA CON FROITOS SECOS	GUIZO DE FABAS E VERDURAS	FROITA
20-24 FEBREIRO	M	SOPA DE FIDEOS E VERDURA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS CON PATACAS FRITIDAS E ENSALADA	FROITA
20-24 MARZO	X	CREMA DE VERDURAS	PIZZA VEXETAL	FROITA
	V	CALDO GALEGO VEXETAL	TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE VERDURA	FROITA

SEMANAS		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
30-3 FEBREIRO	L	ENSALADA DE TEMPADA	GUIZO DE FABAS BRANCAS E VERDURAS	FROITA
27-3 MARZO	M	POTAXE DE GARAVANZOS E VERDURA	TOFU CON VERDURA AO FORNO	FROITA
27-31 MARZO	M	CREMA DE VERDURAS E LEGUME	PASTA CON SETAS/COGOMELOS	FROITA
	X	SOPA VEXETAL	OVO REVOLTO AO CURRY CON ARROZ E VERDURA	MOUSSE DE LIMÓN/FROITA
	V	TOSTAS CON GUACAMOLE	GUIZO DE SEITAN E VERDURAS	FROITA

### OUTROS MENÚS

		SOBREMESA
ADSTRINXENTE	ADAPTADO SOBRE O MENÚ DIARIO	
DÍA DE FESTA ENTROIDO	SOPA VEXETAL	OVOS Á GALEGA CON VERDURA FROITA