

MENÚ FEBREIRO

MENÚ FEBREIRO 2021

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
1. Lentellas estofadas 2. Pescada en salsa verde con pataca ao vapor. Postre: iogurt	1. Crema de verduras 2. Lombo de porco a prancha con arroz. Postre: froita fresca	1. Garvanzos con chourizo. 2. Raia a galega con coliflor. Postre: froita fresca	1. Revolto de verduras. 2. Atún a prancha con pataca o vapor. Postre: iogurt	1. Sopa de fideos 2. Salmón o forno con minestra de verduras. Postre: froita fresca
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
1. Fabada asturiana. 2. Bacallao a galega. Postre: iogurt	1. Arroz con verduras. 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Postre: froita fresca	1. Sopa de fideos e vexetáis 2. Paella valenciana. Postre: froita fresca	1. Macarrones con tomate y atún. 2. Pescada en tempura con pataca o vapor. Postre: iogurt	1. Salteado de fabas. 2. Milanesa de polo con arroz. Postre: froita fresca
VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	DIA 18	DIA 19
X	X	X	1. Tallaríns con champiñóns 2. Coxa de polo o forno con ensalada da horta (leituga e tomate) Postre: iogurt	1. Crema de verduras 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Postre: froita fresca
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
1. Sopa de verduras. 2. Marmitako de atún. Postre: iogurt	1. Feixóns a rioxana. 2. Tortilla de pataca con ensalada da horta (leituga e tomate). Postre: froita fresca	1. Crema de cabaza. 2. Milanesa de polo con arroz. Postre: froita fresca	1. Espaguetti boloñesa. 2. Salmón o forno con minestra de verduras. Postre: iogurt	1. Chicharos con xamón 2. Costela de porco o forno con patacas asadas. Postre: froita fresca

RECORDA:

* As froitas, froitos secos, verduras, hortalizas e cereais coma o arroz ou a pasta, legumes, produtos lácteos, pan e aceite de oliva deben servir de base para unha dieta sana e equilibrada.

* Produtos de repostería, snack, repostería, embutidos ou lambonadas só se deberían tomar en contadas ocasións de forma moderada.

* A cea debe servir de complemento do menú escolar, e debe consumirse a unha hora moderada para evitar proximidade co momento do sono.