

## MENÚ MARZO 2021

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
1. Garvanzos con chourizo. 2. Raia a galega con coliflor. Sobremesa: froita fresca	1. Minestra de verduras. 2. Escalope de tenreira con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Chicharos con xamón 2. Paella valenciana. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de fideos. 2. Coxa de polo o forno con arroz. Sobremesa: froita fresca	1. Lentellas estofadas. 2. Pescada en salsa verde con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
1. Espagueti boloñesa. 2. Tortilla española con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca	1. Revolto de verduras. 2. Filete de porco con arroz. Sobremesa: iogurt	1. Guiso de fideos con carne. 2. Salmón o forno con fabas (judías) verdes o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de verduras. 2. Guiso de tenreira con pataca guisada. Sobremesa: froita fresca	1. Fideua guisada. 2. Bacallao a galega. Sobremesa: iogurt
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
1. Sopa de verduras. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Tallaríns con champiñons. 2. Costela de porco o forno con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Revolto de verduras. 2. Coxa de polo o forno con arroz. Sobremesa: froita fresca	1. Crema de cabaza. 2. Atún a prancha con minestra de verduras. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de fideos 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: iogurt
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
1. Crema de verduras. 2. Paella valenciana. Sobremesa: froita fresca	1. Espagueti boloñesa. 2. Salmón o forno con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Feixóns (Fabas) a rioxana. 2. Milanesa con tomates. Sobremesa: froita fresca	1. Chicharos con ovo cocido. 2. Pescada en salsa verde patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de verduras. 2. Raxo de porco con arroz. Sobremesa: iogurt
DIA 29	DIA 30	DIA 31		
1. Potaje de garvanzos. 2. Luras a romana con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Brócoli o allo con ovo. 2. Lasaña de carne a boloñesa. Sobremesa: iogurt	1. Ensalada rusa. 2. Bacallao o forno con arroz, chícharos e cenoura. Sobremesa: 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.

\* Para calquer dúbida poden poñerse en contacto mediante o noso correo: [contacto@manacatering.es](mailto:contacto@manacatering.es)