

## MENÚ ESCOLAR DE FEBREIRO 2022

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	1. Crema de verduras. 2. Raxo o allo con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Chicharos con xamón 2. Arroz con bacalao Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de cocido. 2. Coxa de polo o forno con ensalada de tomates. Sobremesa: iogurt	1. Lentellas estofadas. 2. Pescada a romana con pataca o vapor. Sobremesa: froita fresca
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
1. Espagueti carbonara. 2. Tortilla española con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca	1. Caldo galego. 2. Filete de polo 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. Sobremesa: iogurt	1. Fideua guisada. 2. Bacallao a galega. Sobremesa: froita fresca
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
1. Minestra de verduras. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Tallaríns con champiñons. 2. Costela de porco a prancha con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Revolto de verduras. 2. Peituga de polo con ensalada de tomates. Sobremesa: froita fresca	1. Crema de cabaza. 2. Marmitaco de atún. Sobremesa: iogurt	1. Sopa de fideos 2. Filete de pavo a prancha con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
1. Crema de calabación. 2. Paella valenciana. Sobremesa: froita fresca	1. Potaje de verduras. 2. Espagueti boloñesa. Sobremesa: iogurt	1. Feixóns (Fabas) a rioxana. 2. Milanesa con tomates. Sobremesa: froita fresca	1. Fabas (xudías) con ovo cocido. 2. Pescada en salsa verde patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Ensaladilla rusa. 2. Raxo de porco con arroz. Sobremesa: froita fresca

### LEMBRA:

- \* 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)