

MENÚ ESCOLAR DE MARZO 2022

			DIA 3	DIA 4
			1. Sopa de fideos 2. Raxo de porco o allo con arroz vaporizado. Sobremesa: iogurt	1. Lentellas estofadas. 2. Pescada en salsa verde con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
1. Espagueti boloñesa. 2. Tortilla española con ensalada da horta (leituga e tomate). Sobremesa: froita fresca	1. Crema de verduras. 2. Filete de pavo con arroz vaporizado. Sobremesa: iogurt	1. Macarrón con atún. 2. Salmón o forno con fabas (judías) verdes o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Sopa de peixe. 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. Crema de cabaza. 2. Filete de linguado con patacas o vapor. Sobremesa: froita fresca	1. Ensalada Mixta. 2. Costela de porco a prancha con patacas asadas. Sobremesa: iogurt	1. Revolto de verduras. 2. Coxa de polo o forno con ensalada de tomate. Sobremesa: froita fresca	1. Ensalada de arroz. 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. Empanada de bacon e queixo. 2. Paella valenciana. Sobremesa: froita fresca	1. Crema de calabacín. 2. Raia a galega. Sobremesa: iogurt	1. Caldo galego. 2. Milanesa con tomates. Sobremesa: froita fresca	1. Chicharos con ovo cocido. 2. Pescada a romana con patacas o vapor. Sobremesa: iogurt	1. Sopa xuliana. 2. Filete de porco a prancha con arroz vaporizado. Sobremesa: froita fresca
DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	
1. Crema de puerros. 2. Caldeirada de peixe a galega. Sobremesa: froita fresca	1. Empanada de atún. 2. Escalope de tenreira con ensalada de tomates. Sobremesa: iogurt	1. Crema de zanahoria. 2. Salmón a prancha con pataca o vapor. Sobremesa: froita fresca	2. Caldo de repolo. 2. Peituga de polo o allo con pinto de verduras. Sobremesa: iogurt	

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