

Menú SIN MARISCO (moluscos, crustáceos, cefalópodos)

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Sem.1					
8 y 9 ene.	Brécol a la gallega	Arroz integral con salsa de tomate y verduritas	Sopa de fideos con garbanzos y verduras	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella	Crema de calabacín
2 - 6 feb.					
2 - 6 mar.	Fideuá con pollo y verduritas	Milanese de pavo con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)	Lomo de cerdo en salsa de champiñones con judías al vapor	Alubias vegetales con huevo rallado	Merluza al horno con patata al vapor
	Fruta. Pan	Fruta. Pan integral	Fruta. Pan	Yogur. Pan	Fruta. Pan integral
Sem.2					
12 - 16 ene.	Coliflor con salsa de tomate y orégano	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, queso, maíz y aceitunas)	Crema de zanahoria	Sopa de estrellitas con zanahoria	Lentejas vegetales
9 - 13 feb.					
9 - 13 mar.	Arroz con pollo salteado	Macarrones integrales con atún y salsa de tomate	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y cebolla)	Albóndigas de la abuela al horno con arroz y guisantes al vapor	Merluza rebozada con ensalada (lechuga y tomate)
	Yogur. Pan	Fruta. Pan integral	Fruta. Pan	Fruta. Pan	Fruta. Pan integral
Sem.3					
16 febr. Carnaval		17 febr. Carnaval	18 febr. Carnaval	19 mar. Festivo San Xosé	20 mar. No lectivo (libre disposición)
19 - 23 ene.	Judías con ajada	Sopa cous cous con espinacas	Paella vegetal (con arroz integral)	Crema campera	Ensalada completa con huevo (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas)
19 y 20 feb.					
16 - 18 mar.	Lasaña clásica de atún	Pollo asado en su jugo con brécol y patatas al horno	Garbanzos estofados con verduras y huevo cocido	Pescado rebozado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)	Guiso tradicional de ternera con patatas y guisantes
	Fruta. Pan	Fruta. Pan integral	Yogur. Pan	Fruta. Pan	Fruta. Pan integral
Sem.4					
26 - 30 ene.	Espiraletas al ajillo con verduritas	Caldo gallego	Crema de verduras	Guisantes, patata y zanahoria con ajadita	Patatas a la riojana
23 - 27 feb.					
23 - 27 mar.	Lentejas estofadas	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y atún)	Hamburguesa casera al horno con arroz al vapor	Macarrones integrales con boloñesa de pollo	Merluza rebozada con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)
	Fruta. Pan	Fruta. Pan integral	Fruta. Pan	Yogur. Pan	Fruta. Pan integral