

MENÚ ALÉRXICO PEIXE MARZO 2023

		MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		Primeiro Prato: Tallaríns con salsa de tomate Segundo Prato: Guiso de pavo con verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido Segundo Prato: Fideuá de tenreira con verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de picadillo Segundo Prato: Filete de porco á prancha con arroz Sobremesa: Froita
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
Primeiro Prato: Lentellas con verduras e chourizo Segundo Prato: Tortilla de pataca Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido Segundo Prato: Polo guisado con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de estrelas Segundo Prato: Pavo á prancha con patacas cocidas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de verduras Segundo Prato: Ragout de tenreira á xardinera (pataca e chicharo) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Pasta con cenoria, millo e aceituna Segundo Prato: Peituga de polo con ensalada (leituga, tomate e cebola) Sobremesa: logur l
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
Primeiro Prato: Tosta de xamón Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza Segundo Prato: Milanesa de polo con pataca Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Caldo de repolo Segundo Prato: Lombo de porco con arroz Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de verduras Segundo Prato: Estufado de pavo con pataca Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Pasta con tenreira e tomate Sobremesa: Froita
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fidueá de calamar Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Lentellas vexetais Segundo Prato: Tortilla paisana Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura) Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Brócoli en allada Segundo Prato: Muslitos de polo ao forno con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cenoria Segundo prato: Raxo de porco á prancha con pasta Sobremesa: Froita
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras Segundo Prato: Tortilla de pataca con ensalada (tomate, cebola e olivas) Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido Segundo Prato: Albóndegas de polo con arroz Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías verdes con xamón Segundo prato: Pescada con patacas e chicharos Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Macarróns con ovo e salsa de tomate Segundo Prato: Guiso de polo con pataca e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada Segundo Prato: Milanesa de polo con arroz cocido Sobremesa: Froita

MENÚ CELIACO MARZO 2023

		MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		Primeiro Prato: Pasta sen glute con salsa de tomate Segundo Prato: Guiso de pavo con verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido Segundo Prato: Fideuá sen glute de tenreira Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de picadillo (sen glute) Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Tortilla con pataca Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido Segundo Prato: Polo guisado con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos sen glute Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas cocidas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de verduras Segundo Prato: Ragout de tenreira á xardinera (pataca e chicharo) Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Pasta sen glute (cenoria, millo e oliva) Segundo Prato: Palometa ao forno con ensalada (leituga, tomate e cebola) Sobremesa: logur.
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
Primeiro Prato: Tosta sen glute de atún Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza Segundo Prato: Pescada ao forno con pataca Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Caldo de repolo Segundo Prato: Lombo de porco con arroz Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de verduras Segundo Prato: Estufado de pavo con pataca Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Chicharos con xamón Segundo Prato: Pasta sen glute con atún e tomate Sobremesa: Froita
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
Primeiro Prato: Menestra de verduras Segundo Prato: Fideuá sen glute de calamar Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de verduras Segundo Prato: Tortilla paisana Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Sopa de fideos sen glute Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura) Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Brócoli en allada Segundo Prato: Muslitos de polo ao forno con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Crema de cenoria Segundo Prato: Palometa ao forno con pasta sen glute Sobremesa: Froita
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras Segundo Prato: Tortilla de pataca con ensalada (tomate, cebola e olivas) Sobremesa: logur	Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido Segundo Prato: Albóndegas de polo con arroz Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Xudías verdes con xamón Segundo Prato: Pescada con patacas e chicharos Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Macarróns sen glute con atún e tomate Segundo Prato: Guiso de polo con pataca e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido Sobremesa: Froita

MENÚ INTOLERANTE Á LACTOSA MARZO 2023

		MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		<p>Primeiro Prato: Tallaríns con salsa de tomate</p> <p>Segundo Prato: Guiso de pavo con verduras</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido</p> <p>Segundo Prato: Fideuá de tenreira con verduras</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Sopa de picadillo</p> <p>Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido</p> <p>Sobremesa: Froita</p>
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
<p>Primeiro Prato: Lentellas con verduras e chourizo</p> <p>Segundo Prato: Tortilla de pataca</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Chicharos con ovo cocido</p> <p>Segundo Prato: Polo guisado con arroz e verduras</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Sopa de estrelas</p> <p>Segundo Prato: Pescada en salsa verde con patacas cocidas</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Crema de verduras</p> <p>Segundo Prato: Ragout de tenreira á xardinera (pataca e chicharo)</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Pasta con cenoria, millo e aceituna</p> <p>Segundo Prato: Palometa ao forno con ensalada (leituga, tomate e cebola)</p> <p>Sobremesa: logur sen lact.</p>
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
<p>Primeiro Prato: Tosta de atún</p> <p>Segundo Prato: Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Crema de cabaciña e cabaza</p> <p>Segundo Prato: Pescada ao forno con pataca</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Caldo de repolo</p> <p>Segundo Prato: Lombo de porco con arroz</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Sopa de verduras</p> <p>Segundo Prato: Estufado de pavo con pataca</p> <p>Sobremesa: logur sen lactosa</p>	<p>Primeiro Prato: Chicharos con xamón</p> <p>Segundo Prato: Pasta con atún e tomate</p> <p>Sobremesa: Froita</p>
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
<p>Primeiro Prato: Menestra de verduras</p> <p>Segundo Prato: Fideuá de calamar</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Lentellas vexetais</p> <p>Segundo Prato: Tortilla paisana</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Sopa de fideos</p> <p>Segundo Prato: Cocido (polo, carne, chourizo, pataca, verdura)</p> <p>Sobremesa: logur sen lactosa</p>	<p>Primeiro Prato: Brócoli en allada</p> <p>Segundo Prato: Muslitos de polo ao forno con patacas</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Crema de cenoria</p> <p>Segundo prato: Palometa ao forno con pasta</p> <p>Sobremesa: Froita</p>
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
<p>Primeiro Prato: Potaxe de garavanzos con verduras</p> <p>Segundo Prato: Tortilla de pataca con ensalada (tomate, cebola e olivas)</p> <p>Sobremesa: logur sen lact.</p>	<p>Primeiro Prato: Menestra de verduras con ovo cocido</p> <p>Segundo Prato: Albóndegas de polo con arroz</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Xudías verdes con xamón</p> <p>Segundo prato: Pescada con patacas e chicharos</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Macarróns con atún e salsa de tomate</p> <p>Segundo Prato: Guiso de polo con pataca e verduras</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>Primeiro Prato: Brócoli con patacas en allada</p> <p>Segundo Prato: Abadeixo ao forno con arroz cocido</p> <p>Sobremesa: Froita</p>