

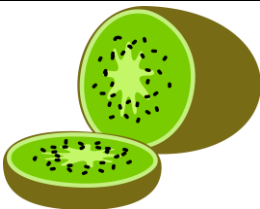
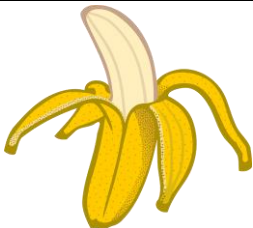


## MENU NORMOCALORICO MARZO 2-018

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
1ª Semana									01 marzo	Suxerencias de Cea	02 marzo	Suxerencias de Cea
									BRÓCOLI CON OVO COCIDO	PATACAS GUIADAS CON VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS	QUINOA CON PISTO
									LOMBO Ó FORNO CON PASTA	OVOS RECHEOS DE ATÚN	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	POLO CON VERDURIÑAS
									IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	05 marzo	Suxerencias de Cea	06 marzo	Suxerencias de Cea	07 marzo	Suxerencias de Cea	08 marzo	Suxerencias de Cea	09 marzo	Suxerencias de Cea		
2ª Semana	FABADA VEXETAL	ENSALADA CON MAZÁ E AGUACATE	XUDIAS VERDES CON TOMATE	ESPAGUETES DE CABACÍN	ENSALADA GREGA	CONSUMÉ DE VERDURAS	MONTADIÑO DE PIÑA	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CABACÍN	ENDÍBIAS CON ACEITE DE OLIVA		
	PEIXE Ó FORNO CON ENSALADA	TORTILLA DE CABACÍN CON PEREXIL	FILETE DE LOMBO CON ARROZ	PAVO CON PATACA COCIDA	ESTUFADO DE POLO CON PASTA	GUIZO DE CARNE CON PATACA	PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA	OVOS ESTRELADOS CON QUINOA	XAMÓN ASADO CON PATACA E CHÍCHAROS	FAJITAS DE VERDURAS E ATÚN		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
	12 marzo	Suxerencias de Cea	13 marzo	Suxerencias de Cea	14 marzo	Suxerencias de Cea	15 marzo	Suxerencias de Cea	16 marzo	Suxerencias de Cea		
3ª Semana	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	ENSALADA DE PIÑA E GAMBAS	LENTELLAS	FIDEUÁ DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	BROCHETA DE CHAMPIÑÓN, CEBOL A, TOMATE E PEMENTO	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA CON NOCES E XERMINADOS DE SOIA		
	PEITUGA DE POLO CON ENSALADA	CHIPIRÓNS CON PATACA	PEIXE AO FORNO CON VERDURAS	OVOS Á PRANCHA CON PISTO	PASTA Á CARBONARA	LOMBO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	RAXO Á NAPOLITANA CON ARROZ	DOURADA AO FORNO, PATACA COCIDA	GUIZO DE LURAS CON PATACAS	HAMBURGUESA DE POLO, PAN CON TOMATE		
		FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
	19 marzo	Suxerencias de Cea	20 marzo	Suxerencias de Cea	21 marzo	Suxerencias de Cea	22 marzo	Suxerencias de Cea	23 marzo	Suxerencias de Cea		
4ª Semana	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE PASTA	ENSALADA DE ARROZ	REVOLTO DE XUDIAS	ENSALADA DE CANÓNIGO, MANZÁ, N OCES E QUEIXO	ENSALADA MEDITERRÁNEO	COGUMELOS CON XAMÓN	SOPA HORTELANA	FERVIDO DE XUDIAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO		
	ARROZ Á MILANESA	PULPO CON PATACA	POLO Ó CHILINDRÓN	WOK DE VERDURAS CON PEIXE	PESCADA Á ROMANA CON PATACA COCIDA	PATACA RECHEA DE SALMÓN	TERNERA ESTUFADA	BOQUERÓN FRITO, PATACA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE, ALLO E PEREXIL	SAN XACOBO CASERO CON ARROZ			
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		
	26 marzo	Suxerencias de Cea	27 marzo	Suxerencias de Cea	28 marzo	Suxerencias de Cea	29 marzo	Suxerencias de Cea	30 marzo	Suxerencias de Cea		
5ª Semana	ROLIÑOS DE ATUN	CREMA DE VERDURAS	EMPANADA	ENSALADA VARIADA	LASAÑA DE VERDURAS	TIMBAL DE TOMATE	FESTIVO		FESTIVO			
	SOLOMILLO DE PAVO CON PATACA	XOUBAS ASADAS CON ENSALADA	PESCADA Á GALEGA, GORNICIÓN VERDURA	FILETE DE POLO	TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN	SALMÓN CON QUINOA						
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. NÚMERO DE COLEGIADO: GA00117					