

## CENTROS DE DIA MARZO 2-018

|           | LUNS  |                                 | MARTES                                     |                           | MÉRCORES                                  |   | XOVES   |  | VENRES   |  |
|-----------|---|---------------------------------|--|---------------------------|---|---|---|--|--|--|
|           |   | Suxerencias de Cea              |  | Suxerencias de Cea        |   | Suxerencias de  | 01 marzo  | Suxerencias de Cea   | 02 marzo                                       | Suxerencias de Cea                                     |
| 1ª Semana |   |                                 |  |                           |   |   | <b>BRÓCOLI CON OVO COCIDO</b>   | PATACAS GUISADAS CON VERDURAS                                    | <b>POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS</b>        | QUINOA CON PISTO                                       |
|           |   |                                 |  |                           |   |   | <b>LOMBO Ó FORNO CON PASTA</b>  | OVOS RECHEOS DE ATÚN   | <b>PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA OU PATACA</b> | POLO CON VERDURIÑAS                                    |
|           |   |                                 |  |                           |   |   | <b>IOGUR</b>  | FROITA   | <b>FROITA</b>                                  | 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 | <b>FABADA VEXETAL</b>                       | ENSALADA CON MAZÁ E AGUACATE    | <b>XUDIAS VERDES CON TOMATE</b>            | ESPAGUETES DE CABACÍN     | <b>ENSALADA GREGA</b>                     | CONSUMÉ DE VERDURAS                                     | <b>SOPA DE VERDURAS</b>   | ENSALADA VARIADA   | <b>CREMA DE CABACÍN</b>                        | ENDIBIAS CON ACEITE DE OLIVA                           |
|           | <b>PEIXE Ó FORNO CON ENSALADA OU PATACA</b> | TORTILLA DE CABACÍN CON PEREXIL | <b>FILETE DE LOMBO CON ARROZ OU PATACA</b> | PAVO CON PATACA COCIDA    | <b>ESTUFADO DE POLO CON PASTA</b>         | GUIZO DE CARNE CON PATACA                               | <b>PEIXE EN SALSAS VERDE LIXEIRA CON ENSALADA</b>                                 | OVOS ESTRELADOS CON QUINOA                                       | <b>XAMÓN ASADO CON PATACA E CHÍCHAROS</b>      | FAJITAS DE VERDURAS E ATÚN                             |
|           | <b>FROITA</b>                               | FROITA                          | <b>FROITA</b>                              | FROITA                    | <b>IOGUR</b>                              | FROITA  | <b>FROITA</b>   | FROITA   | <b>FROITA</b>                                  | 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 | <b>CHÍCHAROS Á ANDALUZA</b>                 | ENSALADA DE PIÑA E GAMBAS       | <b>LENTELLAS</b>                           | FIDEUÁ DE VERDURAS        | <b>CREMA DE CENORIA</b>                   | TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA | <b>ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO</b>   | BROCHETA DE CHAMPIÑÓN, CEBOLLA, TOMATE E PEMENTO                 | <b>MINESTRA SALTEADA</b>                       | ENSALADA CON NOCES E XERMINADOS DE SOIA                |
|           | <b>PEITUGA DE POLO CON ENSALADA</b>         | CHIPIRÓNS CON PATACA            | <b>PEIXE AO FORNO CON VERDURAS</b>         | OVOS Á PRANCHA CON PISTO  | <b>PASTA Á CARBONARA LIXEIRA</b>          | LOMBO EN SALSAS DE CHAMPIÑÓNS                           | <b>RAXO Á NAPOLITANA CON ARROZ</b>  | DOURADA AO FORNO, PATACA COCIDA                                  | <b>GUIZO DE LURAS CON PATACAS</b>              | HAMBURGUESA DE POLO, PAN CON TOMATE                    |
|           | <b>FROITA</b>                               | FROITA                          | <b>IOGUR</b>                               | FROITA                    | <b>FROITA</b>                             | FROITA  | <b>FROITA</b>   | FROITA   | <b>FROITA</b>                                  | 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 | <b>CREMA DE COLIFLOR</b>                    | ENSALADA VARIADA                | <b>ENSALADA DE PASTA</b>                   | ENSALADA DE ARROZ         | <b>REVOLTO DE XUDIAS</b>                  | ENSALADA DE CANÓNIGO, MANZÁ, NOCES E QUEIXO             | <b>CREMA DE VERDURAS</b>  | COGUMELOS CON XAMÓN  | <b>SOPA HORTELANA</b>                          | FERVIDO DE XUDIAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO |
|           | <b>ARROZ Á MILANESA</b>                     | PULPO CON PATACA                | <b>POLO Ó CHILINDRÓN</b>                   | WOK DE VERDURAS CON PEIXE | <b>PESCADA Á ROMANA CON PATACA COCIDA</b> | PATACA RECHEA DE SALMÓN                                 | <b>TENREIRA ESTUFADA</b>  | BOQUERÓN FRITO, PATACA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE, ALLO E PEREXIL | <b>SAN XACOBO CASERO CON ARROZ</b>             |  |
|           | <b>IOGUR</b>                                | FROITA                          | <b>FROITA</b>                              | FROITA                    | <b>FROITA</b>                             | FROITA  | <b>FROITA</b>   | FROITA   | <b>FROITA</b>                                  |  |
|           | 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 | <b>ROLIÑOS DE ATUN</b>                      | CREMA DE VERDURAS               | <b>EMPANADA</b>                            | ENSALADA VARIADA          | <b>LASAÑA DE VERDURAS</b>                 | TIMBAL DE TOMATE  |   |  |  |  |
|           | <b>SOLOMILLO DE PAVO CON PATACA</b>         | XOUBAS ASADAS CON ENSALADA      | <b>PESCADA Á GALEGA, GORNICIÓN VERDURA</b> | FILETE DE POLO            | <b>TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN</b>      | SALMÓN CON QUINOA                                       | <b>FESTIVO</b>  |  | <b>FESTIVO</b>                                 |  |
|           | <b>FROITA</b>                               | FROITA                          | <b>FROITA</b>                              | FROITA                    | <b>IOGUR</b>                              | FROITA  | <b>NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. NÚMERO DE COLEGIADO: 6A00117</b> |  |  |  |