

## 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>			