MENU CENTRO DE DIA MARZO 2022

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
			01-mar	Suxerencias de Cea	02-mar	Suxerencias de Cea	03-mar	Suxerencias de Cea	04-mar	Suxerencias de Cea
1ª Semana - SEM: 9			**CALLOS**	ESPAGUETES DE CABACÍN	**EMPANADA**	CONSOMÉ DE VERDURAS	**ENSALADA DE XOUBAS E QUEIXO**	GRELLADA DE VERDURAS	**CREMA DE CENORIA**	PATACAS EN SALSA VERDE
			RAPANTE CON ENSALADA	PAVO CON QUINOA	**POLO ASADO CON GORNICIÓN**	PEIXE CON PATACA	**FILETE Á NAPOLITANA CON ARROZ**	OVOS ESTRELADOS CON BULGUR	**LASAÑA CASEIRA**	POLO CON VERDURIÑAS
			FROITA	FROITA	**FROITA**	FROITA	**FROITA**	FROITA	**IOGUR**	FROITA
	07-mar	Suxerencias de Cea	08-mar	Suxerencias de Cea	09-mar	Suxerencias de Cea	10-mar	Suxerencias de Cea	11-mar	Suxerencias de Cea
2ª Semana - SEM: 10	**LENTELLAS ESTUFADAS**	ENSALADA CON MAZÁ E AGUACATE	**CHÍCHAROS Á ANDALUZA**	ENSALADA DE QUINOA	**ENSALADA ARELAS**	TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	**SOPA HORTELANA**	BROCHETA DE CHAMPIÑÓN,CEBOLA,TOMATE E PEMENTO	**CREMA DE CALABAZA**	ENDÍBIAS CON ACEITE DE OLIVA
	PALOMETA EN SALSA CON VERDURAS	TORTILLA DE CABACÍN CON PEREXIL	**LOMBO ASADO CON PATACA**	OVOS Á PRANCHA CON PISTO	**GUISO DE ATÚN CON PASTA VEXETAL**	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	**ZORZA DE POLO CASEIRA CON ARROZ BRANCO**	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	**ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA**	KREPS DE VERDURIÑAS E HUMUS
	FROITA	FROITA	**FROITA**	FROITA	**FROITA**	FROITA	**IOGUR**	FROITA	**FROITA**	FROITA
	14-mar	Suxerencias de Cea	15-mar	Suxerencias de Cea	16-mar	Suxerencias de Cea	17-mar	Suxerencias de Cea	18-mar	Suxerencias de Cea
3ª Semana - SEM: 11	**REVOLTO DE XUDIAS E TOMATE**	ENSALADA DE PIÑA E GAMBAS	**SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS**	ENSALADA DE ARROZ	**CREMA DE VERDURAS**	ENSALADA DE CANÓNIGO MAZÁ RELADA E QUEIXO	**GARAVANZOS CON ESPINACAS**	ENSALADA CON TOMATE	**CREMA DE CABAZA**	CREMA DE PORRO
	PEITUGA A PRANCHA CON ARROZ	CHIPIRÓNS CON ARROZ	**PESCADA Á GALEGA CON PATACA**	WOK DE VERDURAS CON PEIXE	**GUISO DE TENREIRA CON FIDEO**	PATACA RECHEA DE SALMÓN	**ARROZ CON BACALLAU**	HAMBURGUESA DE TOFU	**MACARRONS CON ATÚN E COGUMELOS**	TORTILLA FRANCESA
	FROITA	FROITA	**FROITA**	FROITA	**IOGUR**	FROITA	**FROITA**	FROITA	**FROITA**	FROITA
	21-mar	Suxerencias de Cea	22-mar	Suxerencias de Cea	23-mar	Suxerencias de Cea	24-mar	Suxerencias de Cea	25-mar	Suxerencia de cea
4ª Semana - SEM: 12	**MINESTRA CON OVO**	COLIFLOR O BRÉCOL	**CREMA DE BRÉCOL**	PARRILLADA DE VERDURAS	**SOPA DE VERDURAS**	TIMBAL DE TOMATE	**FABADA VEXETAL**	CREMA DE VERDURAS	**MENÚ FRANCÉS ESPECIAL**	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO
	FIDEUA DE PEIXE	LOMBO CON PATACA	**TORTILLA ESPAÑOLA DE XAMON E QUEIXO CON ENSALADA**	HAMBURGUESA DE FABAS CON QUINOA	**SALMÓN CON BRÉCOL E CENORIA**	LENTELLAS CON VERDURAS	**RAXO CON PATACAS**	FALAFEL		
	FROITA	FROITA	**IOGUR**	FROITA	**FROITA**	FROITA	**FROITA**	FROITA		FROITA
	28-mar	Suxerencias de Cea	29-mar	Suxerencias de Cea	30-mar	Suxerencias de Cea	31-mar	Suxerencias de Cea		
#¡REF!	**CREMA DE VERDURAS**	CREMA DE VERDURAS	**XUDIAS CON XAMÓN**	ENSALADA VARIADA	**CREMA DE CABACÍN**	ENSALADA DE TOMATE E MANGO	**SOPA DE VERDURAS**	CREMA DE CABAZA	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO	
	COPOLO CON ARROZ	XOUBAS CON ENSALADA	**PESCADA EN SALSA VERDE CON PATACA COCIDA**	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	**XAMÓN ASADO CON PATACAS E CHÍCHAROS**	REVOLTO DE OVO CON CHÍCHAROS	**PEIXE ESPADA A PRANCHA CON GUARNICIÓN**	GARAVANZOS SALTEADOS		
	IOGUR	FROITA	**FROITA**	FROITA	**FROITA**	FROITA	**FROITA**	FROITA		