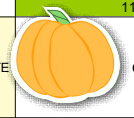
MENÚ NORMOCALORICO MARZO 2022

	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			VACACIÓNS DE ENTROIDO				ENSALADA DE XOUBAS E QUEIXO	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PATACAS EN SALSA VERDE
							FILETE Á NAPOLITANA CON ARROZ	OVOS ESTRELADOS CON BULGUR	LASAÑA CASEIRA	POLO CON VERDURIÑAS
							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 CABAZA	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 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	ENSALADA MIXTA	CREMA DE PORRO
	PEITUGA A PRANCHA CON ARROZ	CHIPIRÓNS CON ARROZ	PESCADA Á GALEGA CON PATACA	WOK DE VERDURAS CON PEIXE	TORTELLINI	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	ENSALADA MEDITERRÁNEA	TIMBAL DE TOMATE	FABADA VEXETAL	CREMA DE VERDURAS	MENÚ FRANCÉS	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		
5ª Semana - SEM: 13	ENSALADA TROPICAL	CREMA DE VERDURAS	XUDIAS CON XAMÓN	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE TOMATE E MANGO	ENSALADA MIXTA	CREMA DE CABAZA	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA:00117	
	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	CANELÓNS DE ATUN CON ARROZ	GARAVANZOS SALTEADOS		
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		