

**MENÚ CENTRO DE DÍA MARZO 2.023**

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES			
1ª Semana	 <p>Grupo AF Servicios de Hostelería</p>		01-mar		Suxerencias de Cea	02-mar		Suxerencias de Cea	03-mar		Suxerencias de Cea
			CREMA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE XOUBAS OU SOPA DE VERDURAS	GRELLADA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	PATACAS EN SALSA VERDE			
			PESCADA A ROMANA CON PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEITUGA A PRANCHA CON ARROZ	OVOS ESTRELADOS CON BULGUR	PASTA CON ATUN	POLO CON VERDURIÑAS			
			FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA			
06-mar		Suxerencias de Cea	07-mar		Suxerencias de Cea	08-mar		Suxerencias de Cea	09-mar		Suxerencias de Cea
2ª Semana	LENTELLAS ESTUFADAS	ENSALADA CON MAZÁ E AGUACATE	CHICHAROS Á ANDALUZA	ENSALADA DE QUINOA	ENSALADA ARELAS ( CON PEIXE) OU CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA	TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	SOPA HORTELANA ( DE VERDURAS)	BROCHETA DE CHAMPIÑÓN, CEBOLA, TOMATE E PEMENTO	CREMA DE CABAZA	ENDÍBIAS CON ACEITE DE OLIVA	
	PEIXE EN SALSA CON VERDURAS	TORTILLA DE CABAÇÍN CON PEREXIL	LOMBO ASADO CON PATACA	OVOS Á PRANCHA CON PISTO	PASTA MARIÑEIRA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	ZORZA DE POLO CON ARROZ BRANCO	HAMBURGUESA DE SOIA	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	KREPS DE VERDURIÑAS E HUMUS	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
13-mar		Suxerencias de Cea	14-mar		Suxerencias de Cea	15-mar		Suxerencias de Cea	16-mar		Suxerencias de Cea
3ª Semana	REVOLTO DE XUDÍAS E TOMATE	ENSALADA DE PIÑA E GAMBAS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE CANÓNIGO MAZÁ RELADA E QUEIXO	FABADA VEXETAL	ENSALADA CON TOMATE	ENSALADA GREGA ( CON QUEIXO) OU CREMA DE CENORIA	CREMA DE PORRO	
	PEITUGA A PRANCHA CON ARROZ	CHIPIRÓN CON PATACA	PESCADA A GALEGA CON PATACA	WOK DE VERDURAS CON FABAS BRANCAS	TORTELLINI	PATACA RECHEA DE SALMÓN	PESCADA O FORNO CON GORNICIÓN OU ENSALADA	HAMBURGUESA DE TOFU	SAN XACOBO CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	POSTRE TÍPICO	FROITA	
20-mar		Suxerencias de Cea	21-mar		Suxerencias de Cea	22-mar		Suxerencias de Cea	23-mar		Suxerencias de Cea
4ª Semana	MINESTRA CON OVO	COLIFLOR O BRÉCOL	CREMA DE BRÉCOL	PARRILLADA DE VERDURAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA ( ATÚN E OVO) OU SOPA DE VERDURAS	TIMBAL DE TOMATE	SOPA DE CENORIA CON PASTA	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO	
	FIDEUÁ DE PEIXE	LOMBO CON PATACA	TORTILLA ESPAÑOLA DE XAMÓN E QUEIXO CON ENSALADA	HAMBURGUESA VEXETAL	PESCADA CON PATACA	LENTELLAS CON VERDURAS	POLO ASADO CON ARROZ E VERDURIÑAS	FALAFEL	RAXO CON PATACAS OU ENSALADA		
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
27-mar		Suxerencias de Cea	28-mar		Suxerencias de Cea	29-mar		Suxerencias de Cea	30-mar		Suxerencias de Cea
5ª Semana	ENSALADA TROPICAL OU CREMA MINISTRONE	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CABACIN	ENSALADA DE TOMATE E MANGO	ENSALADA MIXTA OU CREMA DE VERDURAS DE TEMPADA	CREMA DE CABAZA	MENÚ MALLORQUIN	ENSALADA VARIADA	
	COPOLO CON ARROZ	XOUBAS CON ENSALADA	PESCADA EN SALSA VERDE CON PATACA COCIDA	TORTILLA DE VERDURAS	XAMÓN ASADO CON PATACAS E CHICHAROS	REVOLTO DE OVO CON CHICHAROS	LASAÑA DE TENREIRA	GARAVANZOS SALTEADOS		TORTILLA FRANCESA	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	