

MENU NORMOCALORICO MARZO 2.020

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
	02-mar	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar		
1ª Semana	CHÍCHAROS CON XAMÓN	SOPA DE POLO	ENSALADA MIXTA	CREMA DE CENORIA	LENTELLAS VEXETÁIS		
	PEITUGA DE POLO CON ARROZ	SALMÓN O FORNO CON ENSALADA	GUIZO DE TENREIRA CON FIDEO	XAMÓN ASADO CON PATACA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA		
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA		
	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar	13-mar		
2ª Semana	FABADA VEXETAL	MINISTRA SALTEADA	ARROZ TRES DELICIAS	SOPA HORTELANA	ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS		
	PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS E PATACA	LOMBO Á PEMENTA CON PASTA	ZORZA DE POLO CON ENSALADA	FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA	LASAÑA CASEIRA		
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA		
	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar		
3ª Semana	ENSALADA MEDITERRÁNEA	CREMA DE CABACIN	XUDIAS CON OVO RELADO	FESTIVO	CROISSANT RECHEO		
	TENREIRA Á XARDINEIRA	PAVO ESTUFADO CON PASTA	LOMBO Ó FORNO CON ARROZ		MACARRÓNS CON ATÚN		
	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	FROITA	
	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar	27-mar		
4ª Semana	SOPA DE PIÑÓN	ENSALADA MARIÑEIRA	CREMA VEXETAL	REVOLTO DE XUDIAS E COGUMELOS	SOPA XULIANA		
	TENREIRA CON PATACAS E GUARNICIÓN	MILANESA DE POLO CON PATACA	ARROZ MARIÑEIRO	POLO ASADO CON ARROZ	PESCADA EN SALSA CON VERDURIÑAS		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR		
	30-mar	31-mar					
5ª Semana	CROQUETAS	CREMA DE BRÉCOL					
	PESCADA REBOZADA CON ENSALADA	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA					
	FROITA	IOGUR					



NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA-00117

ALÉRZENOS COLES- MENU NORMOCALORICO MARZO 2.020

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
	02-mar	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar					
1ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS					
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	SOPA DE POLO	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	ENSALADA MIXTA	PEIXE, OVO E TRAZAS DE SULFITO	CREMA DE CENORIA	LÁCTEOS	LENTELLAS VEXETÁIS		
	PEITUGA DE POLO CON ARROZ	SALMÓN O FORNO CON ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	GUIISO DE TENREIRA CON FIDEO	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	XAMÓN ASADO CON PATACA		PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	PEIXE, GLUTEN E OVO	
	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar	13-mar					
2ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS					
	FABADA VEXETAL	MINISTRA SALTEADA	TRAZAS DE SULFITO	ARROZ TRES DELICIAS	CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PEIXE E OVO	SOPA HORTELANA		ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	LÁCTEOS, PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	
	PESCADA Á GALEGA CON VERDURAS E PATACA	PEIXE	LOMBO Á PEMENTA CON PASTA	LÁCTEOS E FROITOS SECOS	ZORZA DE POLO CON ENSALADA	TRAZAS DE SULFITO	FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA	PEIXE, TRAZAS DE SULFITO	LASAÑA CASEIRA	GLUTEN, OVO, LÁCTEOS E TRAZAS DE SOIA E FROITOS SECOS
	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar					
3ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS					
	ENSALADA MEDITERRÁNEA	TRAZAS DE SULFITO, OVO, PEIXE	CREMA DE CABACIN	LÁCTEOS	XUDIAS CON OVO RELADO	OVO	FESTIVO	CROISSANT RECHEO	LÁCTEOS, GLUTEN, OVO, TRAZAS DE FROITOS SECOS, TRAZAS DE SOIA	
	TENREIRA Á XARDINEIRA		PAVO ESTUFADO CON PASTA	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	LOMBO Ó FORNO CON ARROZ			MACARRÓNS CON ATÚN	GLUTEN, TRAZAS DE OVO E PEIXE	
FROITA		FROITA		FROITA		FROITA				
	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar	27-mar					
4ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS					
	SOPA DE PIÑÓN	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	ENSALADA MARIÑEIRA	TRAZAS DE SULFITO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PEIXE E OVO	CREMA VEXETAL	LÁCTEOS	REVOLTO DE XUDIAS E COGUMELOS	OVO	SOPA XULIANA	
	TENREIRA CON PATACAS E GUARNICIÓN		MILANESA DE POLO CON PATACA	OVO E GLUTEN	ARROZ MARIÑEIRO	PEIXE	POLO ASADO CON ARROZ		PESCADA EN SALSA CON VERDURIÑAS	PEIXE
	30-mar	31-mar								
5ª Semana	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS	ALÉRZENOS					
	CROQUETAS	LÁCTEOS, GLUTEN, OVO, TRAZAS DE FROITOS SECOS, TRAZAS DE SOIA	CREMA DE BRÉCOL	LÁCTEOS						
	PESCADA REBOZADA CON ENSALADA	PEIXE, OVO, GLUTEN E TRAZAS DE SULFITO	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	GLUTEN E TRAZAS DE OVO						
	FROITA		IOGUR	LÁCTEOS						



NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA-00117