

### MENÚ DE 08 AO 13 DE MARZO

	DOMINGO	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
<b>A L M O R Z O</b>		CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1)  PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14)  FIAMBRE (2, 10 e 14)  FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2)  PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14)  FIAMBRE (2, 10 e 14)  FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1)  PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA  FIAMBRE (2, 10 e 14)  FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2)  PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) OU CEREAIS (1)  FIAMBRE (2, 10 e 14)  ZUME OU FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1)  PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) OU CEREAIS (1)  FIAMBRE (2, 10 e 14)  ZUME OU FROITA
<b>X A N T A R</b>		BUFFET DE ENSALADAS (14)  ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑÓNS E BACON  SOPA DE FIDEOS (1, 3, 10 e 12)  POLO AO LIMÓN  CAELLA Á PRANCHA (4, 5 e 6) PATACAS FRITAS SALTEADO CAMPESTRE  IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14)  ACELGAS ESPARRADAS CON OVO (3)  LENTELLAS CON VERDURAS (1)  XARDA Á PRANCHA (4, 5 e 6)  ESCALOPE (1 e 3) COUS COUS (1, 3, 10 e 12) CHÍCHAROS CON TOMATE  IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14)  FIDEOS SALTEADOS CON VERDURAS (1, 3, 10 e 12)  BRÓCOLIO AO GRATÉN (2 e 3)  CAELLA EN ESCABECHE (4, 5, 6 e 13) FILETE RUSO CON PIPERRADA (1, 2, 10, 12 e 14) ENSALADA DE COL (14) PATACAS GAXO  IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14)  PISTO MANCHEGO  FABAS BRANCAS ESTUFADAS  PALOMETA EN SALSA AMERICANA (4, 5 e 6) COSTELA DE PORCO ASADA BBQ PATACAS COCIDAS VERDURAS SALTEADAS  IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14)  ESPIRAIS Á NAPOLITANA (1, 3, 10 e 12)  PATACAS CHEESE BACON (2 e 3)  POLO ASADO LIMANDA Á ROMANA (1, 3, 4, 5 e 6) MINESTRA CON ALLADA PATACAS PANADEIRA  IOGUR (2) OU FROITA
<b>M E R E N D A</b>		BOCADILLO DE QUEIXO (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE CHOURIZO (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) OU FROITA	BOCADILLO DE XAMÓN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE NOCILLA (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	
<b>C E A</b>	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS (1, 3, 10, 12 e 13)  CREMA DE VERDURAS  HAMBURGUESA COMPLETA (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) FILETE DE XURELO Á PRANCHA (4, 5 e 6) PATACAS FRITAS ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	PASTA AO GRATÉN (1, 2, 3, 10 e 12)  PEMENTOS DO PIQUILLO RECHEOS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)  TORTILLA DE CABACIÑA (3)  CALAMARES ENCEBOLADOS (4, 5 e 6) TOMATE ASADO ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	BOWL DE QUINOA CON QUEIXO E COGOMBRO (1, 2, 3, 10 e 12)  CREMA DE CENORIA  FILETE DE PESCADA Á PRANCHA (4, 5 e 6) SALCHICHAS DE PORCO AO VIÑO (2, 10 e 14) PURÉ DE PATACA ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	PORROSALDA  ARROZ CON VERDURAS  PEITUGA DE POLO Á PRANCHA BACALLAU EN SALSA DE TOMATE (4, 5 e 6) CHÍCHAROS SALTEADOS ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	SOPA XULIANA CON PASTA (1, 3, 10 e 12)  CREMA DE CABACIÑA  GALLO SAN PEDRO Á PRANCHA (4, 5 e 6) REVOLTO DE PIQUILLOS E XAMÓN (3) ENSALADA DE GARAVANZOS (14) ESPAGUETES CON VERDURAS (1, 3, 10 e 12) IOGUR (2) OU FROITA	

1 GLUTEN  
2 LECHE  
3 HUEVO  
4 PESCADO  
5 MOLUSCOS  
6 CRUSTACEOS  
7 FRUTOS CASCARA

8 CACAHUETE  
9 SESAMO  
10 SOJA  
11 ALTRAMUCES  
12 MOSTAZA  
13 APIO  
14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Marien Rodiño Fariña. Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M