

MENÚ MARZO 2023



LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES



6

ARROZ CON VERDURIÑAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
640	23	25	78

7

LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS
TORTILLA DE PATACA E SALCHICHAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
791	30	39	78

8

SOPA DE ESTRELLIÑAS
HAMBURGUESA CON PATACAS FRITAS
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
628	31	22	77

8

ALUBIAS BRANCAS ESTOFADAS
CARNE GUISADA CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
663	45	17	82

2

CREMA DE CENORIAS
EMPANADA DE ZORZA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
609	18	22	88

9

CREMA DE CABAZA
POLLO ASADO CON PATACAS
NATILLAS

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
694	28	33	71

3

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN
PESCADO DO DÍA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
609	38	7	89

10

CANELONS DE ATUN
PESCADO DO DÍA
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
602	37	14	81

13

XUDIAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE POLO CON PATACAS FRITAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
607	28	26	70

14

SOPA DE PICADILLO
ALBONDIGAS CON GUARNICIÓN DE ARROZ BRANCO
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
638	29	17	93

15

CODITOS BOLOÑESA
CHULETA DE PORCO CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
663	42	19	83

16

ARROZ MILANESA
OVO VILLARROY CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
665	24	19	89

17

ESPIRALES CON VERDURIÑAS
PESCADO DO DIA
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
618	37	14	90

20

LENTELLAS CASEIRAS CON VERDURIÑAS
TORTILLA DE PATACA E SALCHICHAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
791	30	39	78

21

CREMA DE VERDURIÑAS
CARNE ASADA CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
608	24	23	81

22

CALDO GALEGO
CONTRAMUSLO DE POLO CON TOMATE ALIÑADO
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
737	45	36	68

23

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LEITUGA E MAIZ
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
665	24	19	89

24

ARROZ CON VERDURIÑAS Y ATÚN
PESCADO DO DIA
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
656	38	12	102

27

CREMA DE CABACIÑO
HAMBURGUESA CON PATACAS
NATILLAS

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
717	21	41	68

28

GUIZO DE GARAVANZOS
ESCALOPE DE PORCO CON GUARNICION DE ARROZ BRANCO
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
733	35	23	99

29

SOPA DE FIDEOS
ALBONDIGAS CON PATACAS A CUADRITOS
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
619	25	24	78

30

PAELLA
OVO VILLARROY CON ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)
628	26	17	99

31

ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS
EMPANADA DE ATÚN
FROITA DE TEMPADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)

Os nosos menús inclúen PAN BRANCO e a bebida é AUGA.