



Revisado: Maria Rodriguez Esteve  
Técnico en Dietética y Nutrición  
Departamento de Calidad  
DNI.: 78.895.939-Q

MARZO

MENÚ BASAL



| LUNS   | MARTES   | MÉRCORES  | XOVES  | VENRES   |
|--|--|---|--|--|
| 2<br>Pizza de xamón e queixo<br>1-6-7; 3-4-8<br>Taco de porco guisado ao<br>xeito tradicional 14<br>Froita | 3<br>Macarróns integrais c/<br>champiñóns 1-3-6-10<br>Salmón forneado con<br>ensalada 4<br>logur 7       | 4<br>Fabas estufadas con<br>chourizo 14<br>Tortilla de pataca con<br>ensalada de tomate 3<br>Froita | 5<br>Xudías con allada<br>Polo asado con arroz<br>14<br>Froita + Pan integral                            | 6<br>Crema florentina de pataca<br>e espinacas 14-7<br>Fideo guisado con bacallau<br>e verduras 1-3-4-6-10<br>Froita |
| Pisto de verduras c/ ovo duro e<br>arroz   | Pavo prancha c/ verduras e<br>boniato ao forno   | Salteado de berenxena e<br>pemento vermello con gambas e<br>sésamo                                  | Coliflor gratinada c/ pataca e<br>rapante prancha  | Pizza de tomate e mozzarella   |
| 9<br>Crema de cabaciña<br>14<br>Lasaña de carne<br>1-7-6-3-2-4-12<br>Froita                                | 10<br>Sopa de verdura<br>1-3-6-10-9<br>Polo guisado con pataca e<br>xudía redonda<br>Froita+Pan integral | 11<br>Ensalada do Cheff<br>3-4<br>Lombo asado na súa salsa<br>con arroz 14<br>logur<br>7            | 12<br>Potaxe de lentellas con<br>chourizo 14<br>Pescada á romana con<br>ensalada 1-3-4<br>Froita         | 13<br>Caldo galego ( con fabas)<br>Xarrete de porco<br>estufado con patacas e<br>verduriñas<br>Froita                |
| Garavanzos guisados c/ verduras<br>e ameixas   | Ensalada de pementos, atún a<br>pasta integral   | Tortilla de cabaciña e porros/ e<br>pan c/ aove   | Tortíña de polo c/ tomate e<br>aguacate  | Brócoli con pataca ao vapor e<br>rape ao forno   |
| 16<br>Sopa de estreliñas<br>1-3-6-10<br>Tortilla de pataca con<br>ensalada 3<br>logur<br>7                 | 17<br>Garavanzos guisados con<br>chourizo<br>Empanada de atún<br>1-4-7<br>Froita                         | 18<br>Minestra con ovo<br>3<br>Pavo guisado<br>á rioxana<br>Froita+ Pan integral                    | 19<br><b>FESTIVO</b>   | 20<br>Crema de cabaza 14<br>Pescada asada á mariñeira<br>con pataca<br>2-4-12<br>Froita                              |
| Ensalada de lentellas c/ pera,<br>cebola morada e rulo de cabra  | Hamburguesa de pescada c/<br>ensalada  | Timbal de berenxena, cabaciña e<br>mozzarella/ pan c/ aove  |  | Tacos de peituga de polo<br>guisadas c/ verduras e fideos  |
| 23<br>Crema de cabaciña<br>14<br>Albóndegas á xardineira<br>con arroz 6<br>Froita + pan integral           | 24<br>Fabas estufadas<br>Bacallau ao forno<br>con ensalada<br>4<br>Froita                                | 25<br>Sopa de piñóns<br>1-3-6-10<br>Caldereta de polo con<br>patacas e cenorias<br>Froita           | 26<br>Crema multiverduras 14<br>Guiso de espirais tricolor<br>con atún e tomate<br>1-3-4-6-10<br>logur 7 | 27<br>Lentellas estufadas con<br>verduras 1<br>Milanesa de polo con<br>patacas 1-7-14-6-3<br>Roscón de Pascua 1-3-7  |
| Chícharos con xamón e ovo duro   | Ensalada de arroz, tomate e<br>mexillóns   | Revolto de champiñóns e<br>espárragos/ Pan c/ aove  | Salteado de pementos tricolor c/<br>tiras de pavo e pataca   | Wok de verduras c/ calamares e<br>arroz salvaxe  |

LENDAS: 1: glute; 2: crustáceo; 3: ovo; 4: peixe; 5: cacahuete; 6: soia; 7: lácteo; 8: froito de cáscara; 9: apio; 10 mostaza; 11: sésamo; 12: molusco; 13: altramuces; 14: sulfito