



# MENÚ INVERNO 2019

|  |          | PRIMEIRO                                 | SEGUNDO   | SOBREMESA |
|--|----------|--|---|-----------|
| Semana do:<br>-8 ao 11 de Xaneiro<br>-4 ao 8 de Febreiro<br>-4 ao 8 de Marzo | LUNS     | Sopa de verduras e fideos                | Costela de porco ao forno con arroz branco e ensalada | Mazá      |
|  | MARTES   | Puré de cabaciña                         | Paella mariñeira                                      | Pera      |
|  | MERCORES | Guiso de fabas con verduras              | Pescada á romana con ensalada                         | Mandarina |
|  | XOVES    | Coliflor ao vapor con salsa de tomate    | Tortilla de pataca con ensalada                       | Plátano   |
|  | VENRES   | Empanadilla caseira de atún con ensalada | Polo asado con verduras                               | logurt    |

|   |          |   |   |                      |
|---|----------|---|---|----------------------|
| Semana do:<br>-14 ao 18 de Xaneiro<br>-11 ao 15 de Febreiro<br>-11 ao 15 de Marzo | LUNS     | Puré de acelgas, cenorias e alporro       | Lasaña boloñesa de tenreira e porco con verduras                      | Mandarina            |
|   | MARTES   | Caldo galego (pataca, legume, verduras)   | Bacaladiños á romana con pataca cocida e ensalada                     | logurt               |
|   | MERCORES | Lentellas con verduras                    | Revolto de ovo con xamón e ensalada de tomate                         | Mazá                 |
|   | XOVES    | Sopa de verduras e fideos                 | Palometa ao forno con arroz branco e tomate                           | Melocotón en almíbar |
|   | VENRES   | Xudías ao vapor con ensalada e ovo cocido | Filete ruso caseiro de tenreira e porco con pasta e salsa de verduras | Plátano              |

|   |          |  |   |           |
|---|----------|--|---|-----------|
| Semana do:<br>-21 ao 25 de Xaneiro<br>-18 ao 22 de Febreiro<br>-18 ao 22 de Marzo | LUNS     | Puré de cabaza                           | Quiche ao forno de espinacas e cenorias                             | Plátano   |
|   | MARTES   | Brécol ao vapor con allada e ovo cocido  | Albóndegas guisadas de tenreira e porco con arroz branco e verduras | Mazá      |
|   | MERCORES | Pasta cocida con verduras salteadas      | Peixe e verduras ao forno   | logurt    |
|   | XOVES    | Caldo galego (pataca, legume e verduras) | Guiso de pavo, verduras e patacas                                   | Pera      |
|   | VENRES   | Guiso de fabas e verduras                | Pescada á romana con ensalada                                       | Mandarina |

|  |          |  |   |           |
|--|----------|--|---|-----------|
| Semana do:<br>-28 de Xaneiro ao 1 de Febreiro<br>-25 de Febreiro ao 1 de Marzo<br>-25 ao 28 de Marzo | LUNS     | Croquetas de xamón con ensalada              | Ovos ao forno con arroz branco e verduras     | Pera      |
|  | MARTES   | Potaxe de garabanzos e acelgas               | Peixe ao forno con verduras e patacas cocidas | Mandarina |
|  | MERCORES | Xudías ao vapor con allada e patacas cocidas | Xamón asado con ensalada                      | Plátano   |
|  | XOVES    | Sopa de verduras                             | Macarróns gratinados con atún e tomate        | Requeixo  |
|  | VENRES   | Puré de cabaciña                             | Guiso de luras con verduras e arroz branco    | Mazá      |

\*Nos guisos e pratos de culler, a guarnición de verduras está composta de cenoria, cebola, pimento e cabaciña.