

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 694 Lip: 31,26 Prot: 19,72 HC: 81,50

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras

Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 814 Lip: 22,12 Prot: 51,42 HC: 105,38

18 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 Lip: 16,42 Prot: 25,38 HC: 61,78

25



**Festivo
Festivo**

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 649 Lip: 22,69 Prot: 33,45 HC: 81,12

12 Caldo Gallego
Caldo Galego

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 654 Lip: 18,14 Prot: 43,03 HC: 82,14

19 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 715 Lip: 21,28 Prot: 39,46 HC: 87,51

26



**Festivo
Festivo**

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso
Pito en Salsa

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 556 Lip: 19,40 Prot: 35,11 HC: 43,49

13 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO

Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
logur e Pan

Kcal: 528 Lip: 27,40 Prot: 24,22 HC: 46,61

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 567 Lip: 15,09 Prot: 25,09 HC: 86,45

27



**Festivo
Festivo**

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)

Salteado de Verduras
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 500 Lip: 22,97 Prot: 9,77 HC: 65,04

14 Coditos al Gratén con Atún
Coditos ao Gratén con Atún

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 838 Lip: 25,07 Prot: 47,47 HC: 83,44

21 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 681 Lip: 20,99 Prot: 27,12 HC: 98,19

28



**Festivo
Festivo**

1 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 632 Lip: 19,97 Prot: 42,08 HC: 74,42

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 658 Lip: 18,99 Prot: 45,61 HC: 78,87

15 Paella de Verduras y Marisco
Paella de Verduras e Marisco

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 612 Lip: 22,92 Prot: 18,61 HC: 86,20

22 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Rollo, Garbanzos, Chorizo, Pollo y Patata
Repolo, Garvanzos, Chourizo, Pito e Pataca

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 655 Lip: 24,92 Prot: 31,83 HC: 78,05

29



**Festivo
Festivo**



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Coñece os catro alicerces de Greentastic

Desde o Grupo Mediterránea apostamos por un novo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saudables e reducir o impacto ambiental a través dunha elección responsable de alimentos.

1. SUSTENTABILIDADE



Somos respectuosos co medio ambiente elixindo as materias primas, reducindo os residuos e aproveitando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Impórtanos dar a coñecer unha cociña sustentable baseada en alimentos de proximidade, fáciles de cociñar e consumir. Queremos concienciar sobre o impacto nutricional e ambiental da nosa alimentación.

3. SAÚDE



Unha alimentación equilibrada é fundamental para manter unha boa saúde, polo que o noso programa céntrase en promover hábitos de vida saudable desde a infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Unha alimentación baseada en produtos de tempada, reducindo o consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando o consumo de legumes e consumindo diariamente froitas e verduras.



Programa de nutrición e hábitos saudables do grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

SUXERÍMOSCHE ESTAS OPCIÓNS DE CEA



Se comiches...

Pasta/arroz/pataca/legume + Carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado
Pasta/arroz/pataca/legume + Ovo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Ovo
Froitas ou lácteo

...deberías cear

Verdura + Pescado ou ovo
Verdura + Carne ou ovo
Verdura + Pescado ou carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Carne ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou carne
Froitas ou lácteo

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25



Festivo
Festivo

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Caldo Gallego
Caldo Galego
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26



Festivo
Festivo

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso
Pito en Salsa

Yogur y Pan
logur e Pan

13 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Yogur y Pan
logur e Pan

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
logur e Pan

27



Festivo
Festivo

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Códitos al Gratén con Atún
Códitos ao Gratén con Atún
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28



Festivo
Festivo

1 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan

15 Paella de Verduras
Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo, Garbanzos, Chorizo, Pollo y Patata
Repolo, Garavanzos, Chourizo, Pito e Pataca

Yogur y Pan
logur e Pan

29



Festivo
Festivo

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

- 4** Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 11** Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras

- Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 18** Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones à Andaluza

- Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25



**Festivo
Festivo**

- 5** Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
- Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 12** Caldo Gallego
Caldo Galego

- Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 19** Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate Casero
Magro de Porco con Tomate Caseiro sen Sal

- Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26



**Festivo
Festivo**

- 6** Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
- Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso
Pito en Salsa
- Yogur y Pan
logur e Pan
- 13** Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO

- Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Yogur y Pan
logur e Pan

- 20** Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

- Yogur y Pan
logur e Pan

27



**Festivo
Festivo**

- 7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
- Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
- 14** Coditos al Gratén con Atún (Tomate Casero)
Coditos ao Gratén con Atún (Tomate Caseiro)
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

- 21** Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

- Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28



**Festivo
Festivo**

- 1** Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan
- 8** Lentejas Estofadas con Verduras (Sin Tomate Frito)
Lentellas Estofadas con Verduras (sen tomate frito)
Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan
- 15** Paella de Verduras y Marisco
Paella de Verduras e Marisco
- Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan
- 22** Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo, Garbanzos, Chorizo, Pollo y Patata
Repolo, Garavanzos, Chourizo, Pito e Pataca
- Yogur y Pan
logur e Pan

29



**Festivo
Festivo**

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pavo Asado
Pavo ao Forno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25



Festivo
Festivo

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Caldo Gallego
Caldo Galego
Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26



Festivo
Festivo

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso
Pito en Salsa

Yogur y Pan
logur e Pan

13 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Yogur y Pan
logur e Pan

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Pollo
Arroz con pito

Yogur y Pan
logur e Pan

27



Festivo
Festivo

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

14 Códitos al Gratén con Atún
Códitos ao Gratén con Atún
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

21 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

28



Festivo
Festivo

1 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
logur e Pan

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Lomo Asado
Lombo Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
logur e Pan

15 Paella de Verduras
Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

22 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo, Garbanzos, Chorizo, Pollo y Patata
Repolo, Garavanzos, Chourizo, Pito e Pataca

Yogur y Pan
logur e Pan

29



Festivo
Festivo

MENÚ MARZO 2024 SAN NARCISO

Multialergia San Narciso 1 (No patata, maíz, guisantes, huevo.....) - - Colegio SFI San Narciso

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

4 Arroz con Tomate Casero
Arroz con Tomate Caseiro

Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Garbanzos Estofados (sin Patata ni Tomate Frito)

Garavanzos Estofados (sen patata ni tomate frito)
Ragout de Pavo (sin Patata ni Guisantes)
Ragout de Pavo (sen Patata nin Chicharos)
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Patata)

Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25



**Festivo
Festivo**

5 Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garavanzos (sen Patata)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Patata)

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Patata)

Magro de Cerdo con Tomate Casero
Magro de Porco con Tomate Caseiro sen Sal
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

26



**Festivo
Festivo**

6 Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Patata)

Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13 Crema de Calabaza ECO (sin Patata)
Crema de Cabaza ECO (sen Patata)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Ensalada de Leituga, Tomate e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20 Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Patata)

Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27



**Festivo
Festivo**

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras

Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Tomate
Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14 Brócoli Salteado
Brócoli Salteado

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21 Potaje de Alubias y Garbanzos (sin Patata ni Chorizo)
Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Patata n Chourizo)

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28



**Festivo
Festivo**

1

Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Patata)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

8 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Patata ni Tomate Frito)

Lentellas Estofadas con Verduras (sen Patata ni Tomate Frito)
Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15 Paella de Verduras y Marisco
Paella de Verduras e Marisco

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

22 Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

Repollo, Garbanzos y Pollo
Repolo, Garavanzos e Pito

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

29



**Festivo
Festivo**

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO CIRUELA NI NARANJA)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ MARZO 2024 SAN NARCISO

Multialergia San Narciso 2 (No arroz, cebada, maíz, sémola, patata, trigo... - - -
Colegio SEI San Narciso

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

4 Crema de Verduras (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

Cabala en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

11 Garbanzos Estofados (sin Patata ni Tomate Frito)
Garavanzos Estofados (sen pataca ni tomate frito)

Ragout de Pavo (sin Patata)
Ragout de Pavo (sen Pataca)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

18 Crema de Verduras ECO (sin Patata)
Crema de Verduras ECO (sen Pataca)

Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

25



Festivo
Festivo

5 Potaje de Garbanzos (Sin Patata)
Potaxe de Garavanzos (sen Pataca)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

12 Caldo Gallego (sin Patata)
Caldo Galego (sen Pataca)

Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

19 Crema de Zanahoria (sin Patata)
Crema de Cenoria (sen Pataca)

Magro de Cerdo con Tomate Casero
Magro de Porco con Tomate Caseiro sen Sal
Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

26



Festivo
Festivo

6 Crema de Calabacín ECO (sin Patata)
Crema de Cabaciña ECO (sen Pataca)

Pollo en Salsa
Pito en Salsa
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

13 Crema de Calabaza ECO (sin Patata)
Crema de Cabaza ECO (sen Pataca)

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Ensalada de Leituga, Tomate e Cebola
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

20 Coliflor Ajoarriero (sin Patata)
Coliflor Ajoarriero (sen Pataca)

Bacalao en Salsa
Bacallau en Salsa
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

27



Festivo
Festivo

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)

Salteado de Verduras
Pavo Asado
Pavo ao Forno
Ensalada de Tomate
Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

14 Brócoli Salteado
Brócoli Salteado

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

21 Potaje de Alubias y Garbanzos (sin Patata ni Chorizo)
Potaxe de Fabas e Garvanzos (sen Pataca n Chourizo)

Ragut de Ternera Asada
Ragut de Tenreira Asada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

28



Festivo
Festivo

1

Alubias blancas Estofadas con Verduras (sin patata)
Fabas brancas Estofadas con Verduras sen Pataca)
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Coliflor Rehogada
Coliflor Rehogada

8

Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada

15

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo

22

Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Sopa Vegetal
Sopa de Fideos Vexetal

29



Festivo
Festivo

Repollo, Garbanzos y Pollo
Repolo, Garavanzos e Pito

Fruta de Temporada
Froita de Tempada

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO CIRUELA NI NARANJA)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ