

Menús mes de marzo 2020

Colexio Loyola Mugaridos

Luns 2	Martes 3	Mércores 4	Xoves 5	Venres 6
Xudías verdes con tomate e pataca Milanesa de polo con leituga e tomate Froita	Croquetas Peixe á prancha con puré de pataca Froita	Lentellas Carrilleiras con pataca frita logur	Sopa Tortilla Froita	Macarróns con atún Peixe ao forno con verduras logur
Luns 9	Martes 10	Mércores 11	Xoves 12	Venres 13
Crema de verduras Peixe rebozado con pataca frita Froita	Arroz á Cubana Bocadiños de lombo con leituga e tomate logur	Menestra con xamón Peixe á prancha con pataca frita Froita	Fabada Hamburguesa con pataca frita Froita	Revolto de grelos con lacón Guiso de carne logur
Luns 16	Martes 17	Mércores 18	Xoves 19	Venres 20
Espagete carbonara Xamonciños ao forno con leituga e tomate Froita	Crema de brécol e cenoura Peixe rebozado con puré de pataca e tomate á prancha logur	Pastelón Costeletas de pavo con pataca frita e ensalada Froita en almibar	FESTIVO	FESTIVO
Luns 23	Martes 24	Mércores 25	Xoves 26	Venres 27
Revolto de espinacas e xamón Nuggets de polo con pataca frita logur	Tallaríns mariñeira Peixe ao forno con verduras Froita	Lentellas Croquetas con puré de patacas logur	Menestra con ovo cocido Peixe con pataca leituga e tomate Froita	Ensaladilla Rusa Carne asada logur
Luns 30	Martes 31			
Garavanzos con espinacas Bocadiños de lombo con pataca e tomate á prancha logur	Crema de verduras Polo con pataca, leituga e tomate Froita			

Unha adecuada alimentación e unha actividade física regular melloran as funcións de todo o teu corpo e faite sentir mellor!

