

# I.E.S. CELSO EMILIO FERREIRO

MARZO 22

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

Para a cea aconsellámoste

LUNS 7

MARTES 8

MÉRCORES 9

XOVES 10

VENRES 11

MINISTRA DE VERDURAS CON  
OVO COCIDO

ARROZ CON TENREIRA E  
VERDURAS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

LURAS Á PRANCHA  
LÁCTEO

LUNS 14

MARTES 15

MÉRCORES 16

XOVES 17

VENRES 18

CREMA DE VERDURAS  
MILANESA DE POLO

ENSALADA (pataca, pemento,  
remolacha e tomate)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

RAPANTE Á PRANCHA  
LÁCTEO

LUNS 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

Para a cea aconsellámoste

ENSALADA CON FROITOS SECOS E ATÚN  
LÁCTEO

LUNS 28

MARTES 29

MÉRCORES 30

XOVES 31

VENRES

LENTELLAS CON VERDURAS E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA

ENSALADA (leituga, tomate e  
cebola)

FROITA

Para a cea aconsellámoste

PESCADA AO VAPOR  
LÁCTEO

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade