



MENÚ MARZO 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Pasta integral con salsa de tomate e queixo relado. Hamburguesa á prancha. Froita. 🍎🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Tortilla con bonito. Froita.	3 Crema de verduras. Albóndegas de pescado e arroz. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras con fideos. Zanco de polo ao forno con espárragos. Froita.	4 Lentellas con verduras. Zanco de polo ao forno con leituga e tomate. Froita. CEA RECOMENDADA: Crema de cabaciña. Tomate con atún. logur con noces.	5 Caldo de freixóns. Pescada rebozada con tomate. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de verduras. Aliñas de polo con patacas ao forno. Froita.	6 Ensalada mixta. Pizza caseira. logur. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Caldo de verduras. Pescado á prancha. Froita.
9 Tortaletas de cenoria e brócoli. Paella de polo e verduras. Froita. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de polo con verduras. Nuguets caseiras de pescado. Froita.	10 Freixóns con patacas e taquiños de xamón. Lombo á prancha. logur. 🍌 CENA RECOMENDADA: Pescado á prancha con arroz e verduras salteadas. Froita.	11 Crema de verduras. Guiso de pescado con patacas. Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla con xamón york e queixo. Froita.	12 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla de cabaciña e gambas. logur.	13 Crema de verduras. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Pasta integral con salsa de tomate, atún e queixo relado. Froita.
16 Potaxe de fabas con verduras. Pescado á prancha con tomate. Froita. 🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de cabaza e porro. Pavo á prancha con espaguetes e tomate. Froita.	17 Ensalada mixta. Polo recheo asado con patacas fritas. Froita. 🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tomatiños con sardiñas logur.	18 Crema de verduras. Albóndegas de pescado e arroz. Froita. 🍌🍌🍌 CENA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tosta de polo esmiuzado, pementos, tomate e queixo relado gratinado. Froita.	FESTIVO	
23 Ensalada mixta. Empanada caseira de zorza/atún. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Brócoli con taquiños de xamón. Lombo á prancha. Froita.	24 Crema de verduras. Pasta integral con atún. Froita. 🍌🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Crema de verduras. Tortilla rechea de queixo. logur.	25 Potaxe de garavanzos e verduras. Salmón con ensalada tomate. Froita. 🍌 CEA RECOMENDADA: Salteado de champiñóns e pementos. Pavo á prancha con tomatiños. logur.	26 Crema de verduras. Tortilla de patacas. logur. 🍌🍌 CEA RECOMENDADA: Lasaña de cabaciña con xamón york e queixo. Froita.	27 Ensalada de tomate e leituga. Ovos, salchichas e arroz con salsa de tomate. Froita. 🍌 CEA RECOMENDADA: Sopa de fideos. Tortilla de cabaciña. Froita.

Todos os menús inclúen pan (martes e xoves integral) e auga.
As cremas de verduras e as salsas son naturais, feitas na cociña do centro.
As cremas de verduras incorporan varios vexetais e non levan graxas hidroxenadas nin saturadas.
Priorizarase a froita de tempada.
Menú elaborado por nutricionista, segundo o Real Decreto 315/2025, do 15 de abril.

🍌glute 🍌ovo 🍌lácteos 🍌pescados 🍌marisco