



Servizo municipal
de madrugadores e
comedores escolares

MENU BASAL MARZO

LUNS

02/03/2026

LENTELLAS A CASEIRA
PASTA CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

MARTES

03/03/2026

CREMA DE PORROS
ESTUFADO DE TENREIRA CON
PATACAS

IOGUR

MÉRCORES

04/03/2026

MACARRONS INTEGRAIS CON
TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA
VERDE
VERDURAS GUIADAS

FROITA

XOVES

05/03/2026

FABAS ESTUFADAS
POLO EN PEPITORIA
XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

VENRES

06/03/2026

SOPA DE FIDEOS
GUIZO DE LURAS CON ARROZ

FROITA

09/03/2026

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

10/03/2026

SOPA DE ESTRELIÑAS E VERDURAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

11/03/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS
FILERE RUO O FORNO CON SALSA
VERDURAS SALTEADAS

FROITA

12/03/2026

CREMA DE CABAZA
GUIZOD E CARNE (porco) CON
ARROZ CON VERDURAS

FROITA

13/03/2026

ESPIRAIS GRATINADOS
XARDA O FORNO EN SALSA DE
LIMÓN
PATACAS (IXP) COCIDAS

IOGUR

16/03/2026

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TENREIRA CON
PATACAS GUIADAS

IOGUR

17/03/2026

LENTELLAS CON POLO
EMPANADA DE ATÚN

FROITA

18/03/2026

CHICHAROS CON XAMÓN
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

SOPA MARAVILLA
FILETE DE POLO CON SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA
XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

FROITA

23/03/2026

BROCOLI E CENORIA CON ALLADA E
OVO
ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA
PATACAS

FROITA

24/03/2026

CREMA CAMPEIRA
BOLONESA VEXETAL CON
MACARRONS

IOGUR NATURAL

25/03/2026

LENTELLAS ESTUFADAS
FIDEUA DE PESCADO

FROITA

26/03/2026

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL

FROITA

27/03/2026

SOPA DE CABELLIN
ESTUFADO DE CARNE DE PORCO
CON PATACAS GUIADAS

IOGUR

30/03/2026

NON LECTIVO

31/03/2026

NON LECTIVO

