



# Este mes tenemos...

## MENÚ MARZO 2025



# ECOKITCHEN

ORGANIC & SUSTAINABLE SCHOOL CUISINE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

Verduras a la gallega con huevo

(2)

Pechuga de pollo a la plancha con cuscús ECO de verduras

(1)

Fruta

11

Espagueti con tomate

(2)

Merluza a la gallega

(4)

Plátano de Canarias

12

Caldo gallego

Paella mixta

(1; 2; 3; 12)

Fruta

13

Lentejas con Calabizo ahumado y verduras

Pescado fresco

(4)

Yogur ECO Xanceda

(7)

14

Sopa de huesos, verduras y fideos ECO

(1)

Guiso de porco celta y macarrones vegetales

(1; 3; 12)

Fruta

17

Macarrones ECO con tomate

(1; 3; 7)

Bacalao a la gallega

(2; 4)

Fruta

18

Lentejas con verduras y chorizo ahumado

Tortilla de patata de Ovos corazón de Galicia eco con ensalada

(3)

Fruta

19

Verdura a la gallega

Guiso de pavo con verduras y patatas

(12)

Plátano de Canarias

20

Arroz con salsa de verduras

Pescado fresco

(4)

Yogur ECO Sen Más

(7)

21

Crema de verduras y AOVE

Lasaña ECO de ternera y verduras

(1; 3; 6; 7; 12)

Fruta

24

Lentejas con chorizo y verduras

Arroz con huevos ecológicos a la plancha y salsa boloñesa

(3; 12)

Fruta

25

Crema de verduras y AOVE

Pizza de pavo con salsa de verduras y queso semi curado gallego

(1; 3; 7)

Fruta

26

Ensaladilla

(1; 3)

Pollo en salsa con verduras

Yogur ECO Sen Más

(7)

27

Espagueti ECO con salsa de tomate y queso

(1; 3; 7)

Pescado fresco

(4)

Plátano de Canarias

28

Sopa de gallina ternera y verduras con fideos ECO

(1; 3)

Rollo de carne en salsa con arroz

(1; 3; 7)

Fruta

31

Verduras a la gallega

Fideuá mixta de pollo, calamar y mejillones con verduras

(1; 2; 3; 4; 12)

Fruta

(1) gluten - (2) crustáceos - (3) huevo - (4) pescado - (5) Cacahuete - (6) soja - (7) leche y derivados - (8) frutos cáscara - (9) Apio - (10) mostaza - (11) sésamo - (12) sulfitos - (13) altramuzes

Silvia Cadahía Lema  
Graduada en Nutrición Humana y Dietética  
Núm. Colegiada: GA-00206

