

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2021 - celiarquía



FESTIVO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5	6	7	8	9
	Crema de verduras de tempada	Ensalada de garbanzos, tomate, aguacate, queixo e ovo duro 	Sopa de peixe con fideos s/ glute e verduras 	Brócoli con xamón, ovo relado e allada
	Polo asado ao forno con pataca panadeira e verduras	Guiso de rape con patacas e verduras 	Filete de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes 	Paella de marisco
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
12	13	14	15	16
Xudías verdes con pataca e bonito 	Espaguetis s/ glute con salsa de tomate e queixo relado 	Sopa de fideos s/ glute con polo e verduras	Ensaladiña rusa 	Alubias estofadas con verduras
Pavo adobado en taquiños con arroz branco	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes, cenoura e olivas 	Bacallau con coliflor e pataca 	Costela ao forno con tomate 	Polo ao allioño con arroz branco
Froita fresca	logur natural 	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
19	20	21	22	23
Crema de verduras de tempada	Ensalada de pasta s/ glute con cenoura, aguacate, queixo e xamón cocido 	Tosta s/ glute con aguacate e bonito 	Chícharos con xamón 	Potaxe de garavanzos con espinacas
Tenreira asada con patacas e verduras	Pescada á prancha con tomate 	Caldo de galego	Lasaña de carne e verduras s/ glute 	Peituga de pavo á prancha con espárragos e maionesa
Froita fresca	logur natural 	logur natural 	Froita fresca	Macedonia froitas frescas
26	27	28	29	30
Ensalada de sardiñas con tomate, ovo e queixo fresco 	Sopa de cocido con fideos s/ glute e verduras	Coliflor ao gratén 	Espaguetis s/ glute á boloñesa	Brócoli con ovo cocido e allada
Arroz con polo e verduras	Tortilla española con ensalada de follas verdes 	Guiso mariñeiro de polbo con pataca e verduras 	Pescada á prancha con ensalada de leituga 	Pizza caseira s/ glute de tomate, mozzarella, xamón cocido e champiñóns
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Biscoito s/ glute

*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113