





















































MENÚ ESCOLAR ABRIL 2021 – intolerancia a lactosa



Gregorio SANZ
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

FESTIVO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5	6	7	8	9
	Crema de verduras de tempada	Ensalada de garbanzos, tomate, aguacate, queixo s/ lactosa e ovo duro  	Sopa de peixe con fideos 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 	Escalope de tenreira con ensalada de follas verdes   	Paella de marisco   
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
12	13	14	15	16
Xudías verdes con pataca e bonito 	Espaguetis con salsa de tomate e queixo s/ lactosa 	Sopa de fideos 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 allio con arroz branco
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
19	20	21	22	23
Crema de verduras de tempada	Ensalada de pasta con cenoura, aguacate, queixo s/ lactosa e xamón cocido 	Empanada de bonito  	Chícharos con xamón 	Potaxe de garavanzos con espinacas
Tenreira asada con patacas e verduras	Pescada á romana con tomate   	Caldo de galego	Macarróns con carne, verduras e queixo s/ lactosa relado  	Peituga de pavo á prancha con espárragos e maionesa 
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Macedonia froitas frescas
26	27	28	29	30
Ensalada de sardiñas con tomate, ovo e queixo fresco s/ lactosa  	Sopa de cocido con fideos e verduras 	Coliflor ao gratén con queixo s/ lactosa	Espaguetis 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 de tomate, queixo s/ lactosa, xamón cocido e champiñóns  
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Biscoito s/ lactosa  

*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