

# MENÚ ESCOLAR ABRIL 2022 – intolerancia á lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Crema de verduras de tempada	Fabada asturiana 	Empanada de bonito 	Ensalada de pasta con cenoura, tomate, queixo s/ lactosa, xamón cocido e maionesa 	Paella de marisco 
Polo asado ao forno con pataca panadeira e verduras	Pescada á plancha con ensalada de follas verdes 	Guiso de tenreira con pataca e xudías 	Salmón ao forno con pataca e verduras 	Raxo de pavo adobado con ensalada de tomate 
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>FESTIVO</b>				
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>FESTIVO</b>	Macarróns con tomate e atún 	Xudías verdes con chourizo 	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Lentellas estofadas con verduras
	Peituga de polo á plancha con ensalada de follas verdes 	Guiso mariñeiro de chipiróns con pataca e verduras 	Albóndigas en salsa con arroz branco 	Tortilla española con ensalada de tomate e olivas 
	logur bebible s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Ensalada campeira de xarda en lata con pataca, olivas e pementos 	Sopa de cocido con fideos 	Arroz 3 delicias 	Brócoli con xamón e ovo relado 	Garavanzos estofados con verduras
Arroz con polo e verduras 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos 	Costela ao forno con ensalada de follas verdes 	Pescada á galega 	Pizza caseira de tomate, queixo s/ lactosa, atún e champiñóns 
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Macedonia de froitas frescas

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

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