























# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2019 – intolerancia a lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Crema de verduras	Ensalada de tomate con queixo fresco s/ lactosa e nozes 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, maíz doce e ovo relado 	Crema de brócoli, alloporro e pataca	 <p><b>¡FELIZ PUENTE!</b></p>
Albóndigas de tenreira en salsa con pataca cocida 	Fabada asturiana	Salmón á prancha con cachelos 	Hamburguesa de pavo á prancha con arroz branco 	
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	
9	10	11	12	13
Sopa de cocido con fideos e ovo relado 	Empanada de polo 	Macarróns integrais con salsa de tomate caseira 	Lentellas con verduras	Repolo con ovo cocido e allada 
Chuleta de porco á prancha con ensalada de follas verdes, tomate, cenoura, cebola e maíz doce 	Guiso de bacallau con pataca e verduriñas 	Tortilla española con ensalada de follas verdes 	Polo ao forno con pementos asados	Chipiróns en salsa con arroz branco 
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa
16	17	18	19	20
Crema de cabaza	Potaxe de garavanzos con grelos e pataca	Ensalada de tomate, sardiñas e ovo cocido 	Pasta integral con brócoli ao gratén s/ lactosa 	Fabas con mexillóns 
Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa, atún e champiñóns 	Pescada á romana con ensalada de tomate 	Arroz con polo e verduriñas	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes 
Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Doce de Nadal 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