

MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2019 - celiacuía



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Crema de verduras	Ensalada de tomate con queixo fresco e nozes 	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, olivas, maíz doce e ovo relado 	Crema de brócoli, alloporro e pataca	
Albóndigas de tenreira en salsa s/ glute con pataca cocida 	Fabada asturiana	Salmón á prancha con puré de pataca 	Hamburguesa de pavo s/glute á prancha con arroz branco 	
logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	
9	10	11	12	13
Sopa de cocido con fideos s/ glute e ovo relado 	Tosta s/ glute con xamón e queixo 	Macarróns s/ glute 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 s/ glute con arroz branco
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur sabores
16	17	18	19	20
Crema de cabaza	Potaxe de garavanzos con grelos e pataca	Ensalada de tomate, sardiñas e ovo cocido 	Pasta s/ glute con brócoli ao gratén 	Fabas con mexillóns
Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella, atún e champiñóns 	Pescada á prancha 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 	Froita fresca	Doce de Nadal 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