

































MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2021 - celiacuía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	1	2	3
		Xudías verdes con chourizo e ovo duro  	Crema de cabaza Raxo de pavo con pementos e patacas fritas logur natural 	Ensalada campeira de pataca, olivas, pementos e xarda en lata   Garavanzos estofados con verduras Froita fresca
6	7	8	9	10
BOA	PON	TE		
			Sardiñas con tomate e queixo fresco   Polo ao aliño con arroz branco logur natural 	Sopa de cocido con fideos s/ glute  Bacallau ao forno con pementos e pataca panadeira  Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras de tempada Espaguetis s/ glute á boloñesa logur natural 	Lentellas estofadas con verduras Pescada á prancha con ensalada de tomate e olivas    Froita fresca	Coliflor ao gratén con ovo duro relado   Guiso de costela con verduras e pataca logur natural 	Macarróns s/ glute con bonito e salsa de tomate caseira  Fabas estofadas con verduras Froita fresca	Caldo galego Salmón á prancha con ensalada de leituga e cebola   Macedonia de froitas frescas
20	21			
Tomate con espárragos, queixo semicurado e ovo   Arroz con polo e verduras logur natural 	Sopa de mariscos     Rape en salsa s/ glute con pataca    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