

# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2021- intolerancia á lactosa



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 s/ lactosa	Ensalada campeira de pataca, olivas, pementos e xarda en lata  Garavanzos estofados con verduras Froita fresca
6	7	8	9	10
<b>BOA</b>	<b>PON</b>	<b>TE</b>	Sardiñas con tomate e queixo fresco s/ lactosa  Polo ao allión con arroz branco logur natural s/ lactosa	Sopa de cocido  Bacallau ao forno con pementos e pataca panadeira  Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras de tempada Espaguete boloñesa  logur natural s/ lactosa	Lentellas estofadas con verduras Pescada á romana con ensalada de tomate e olivas  Froita fresca	Coliflor ao gratén s/ lactosa con ovo duro relado  Guiso de costela con verduras e pataca logur natural s/ lactosa	Macarróns con bonito e salsa de tomate caseira  Fabas estofadas con verduras Froita fresca	Caldo galego Salmón á prancha con ensalada de leituca e cebola  Macedonia de froitas frescas
20	21			
Tomate con espárragos, queixo semicurado s/ lactosa e ovo  Arroz con polo e verduras logur natural s/ lactosa	Sopa de mariscos  Rape en salsa con pataca  Doce de Nadal s/ lactosa 			

\*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