

# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
			Sopa de fideos 	Fabas estofadas con verduras 
			Bacallau ao forno con pataca panadeira e verduras 	Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e remolacha 
			logur natural 	Froita fresca
5	6	7	8	9
Xudías verdes con ovo duro 		Macarróns con salsa de tomate caseira e atún 		Brócoli ao gratén 
Arroz con costela	<b>NON LECTIVO</b>	Salmón á prancha con ensalada de leituga e cenoura 	<b>NON LECTIVO</b>	Guiso de tenreira con pataca e verduras 
Froita fresca		logur natural 		Froita fresca
12	13	14	14	16
Crema de verduras de tempada	Lentellas estofadas con verduras	Ensalada de pasta con remolacha, cenoura, olivas, queixo e pavo 	Sopa de cocido 	Coliflor con xamón, ovo e allada 
Raxo de porco con arroz branco	Tortilla española con ensalada de tomate 	Pescada á romana con pataca cocida 	Polo ao aliño con ensalada de leituga, tomate e cebola 	Pizza caseira con tomate, queixo e atún 
logur natural 	Froita fresca	logur bebible 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
19	20	21	22	23
Empanada de bonito 	Ensalada de tomate, sardiñas, aguacate e queixo fresco 	Sopa de fideos 	Ensaladiña rusa 	
Caldo galego 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Pavo adobado salteado en taquiños con menestra de verduras	Rape en salsa de marisco con pataca panadeira 	<b>BO NADAL!</b>
Froita fresca	logur ecolóxico 	Froita fresca	Doce de Nadal 	

\*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