

MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2021- intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
Crema de verduras de tempada	Lentellas estofadas con verdura e pataca 	Coliflor ao gratén con queixo s/ lactosa	Espaguetis con tomate e ovo relado 	Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e queixo s/ lactosa
Polo adobado salteado con arroz branco	Pescada á romana con ensalada de follas verdes 	Raxo de porco con pementos e pataca cocida	Salmón ao forno con verduras de tempada 	Fabada asturiana
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
8	9	10	11	12
Sopa de fideos con verduras e ovo cocido 	Ensaladiña rusa 	Xudías verdes salteadas con chourizo 	Macarróns con brócoli e queixo s/ lactosa ao gratén 	Ensalada de tomate, mexillóns e queixo s/ lactosa
Tenreira asada con patacas e verduras	Arroz con polo e verduras	Bacallau ao forno con pataca panadeira e verduras de tempada 	Peituga de pavo á plancha con ensalada de tomate e aguacate 	Potaxe de garavanzos con grelos e pataca
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
15	16	17	18	19
VA	CA	CIÓNS	Chícharos estofados con pataca e ovo relado 	Caldo de repolo con cachelos
			Pizza caseira con tomate, xamón serrano, queixo e champiñóns 	Pescada á plancha con ensalada de tomate e espárragos
			Froita fresca	logur natural
22	23	24	25	26
Crema de cenoura, cabaciña, brócoli e alporro	Lentellas estofadas con verduras 	Empanada de bonito 	Ensalada de pasta con cenoura, tomate, maíz doce, ovo relado e maionesa 	Guiso de xudías verdes con pataca
Milanesa de polo con arroz branco 	Tortilla de pataca con ensalada de tomate 	Salmón ao forno con ensalada de follas verdes e queixo s/ lactosa 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Lacón asado con ensalada de tomate
Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Macedonia froitas frescas

*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