

MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2022 – intolerancia a lactosa



| MARTES | | MÉRCORES | | XOVES | | VENRES | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | |
| Lentellas estofadas con verdura e pataca | | Xudías verdes salteadas con ovo e xamón | | Ensalada de tomate, sardiñas e queixo fresco s/ lactosa | | Brócoli ao gratén s/ lactosa | | | |
| Pescada á romana con ensalada de follas verdes | | Peituga de polo á prancha con patacas fritidas | | Potaxe de garavanzos | | Guiso mariñeiro de rape con pataca e verduras | | | |
| Froita fresca | | logur natural s/ lactosa | | Froita fresca | | Macedonia de froitas frescas | | | |
| 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |
| Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas e ovo | | Ensalada campeira de pataca con xarda en lata, pementos e olivas | | Sopa de peixe con fideos | | Crema de verduras de tempada | | Fabada asturiana | |
| Guiso de tenreira con pataca e verduriña | | Paella de marisco | | Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa, xamón cocido e champiñóns | | Salmón ao forno con pataca panadeira e verduriñas | | Polo ao forno con verduriñas | |
| Froita fresca | | logur natural s/ lactosa | | Froita fresca | | logur sabores s/ lactosa | | Froita fresca | |
| 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | |
| Crema de cabaza | | Macarróns con tomate e atún | | Potaxe de garavanzos | | Brócoli en allada con ovo e chourizo | | Arroz 3 delicias | |
| Arroz con polo e verduriñas | | Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos | | Pavo ao allión con ensalada de follas verdes | | Pescada en salsa verde con pataca e chícharos | | Costela ao forno con ensalada de tomate e cebola | |
| logur natural bebible s/ lactosa | | Froita fresca | | Froita fresca | | logur natural s/ lactosa | | Froita fresca | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | |
| Sopa de fideos con polo e verduriñas | | Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa, ovo e nozes | | Pastelón de bonito | | Ensaladiña rusa | | Crema de verduras de tempada | |
| Milanesa de tenreira con ensalada de follas verdes e olivas | | Marmitako de salmón | | Fabas estofadas con verduras | | Albóndigas en salsa con arroz branco | | Tortilla española con ensalada de tomate | |
| logur natural s/ lactosa | | Froita fresca | | Froita fresca | | logur natural bebible s/ lactosa | | Natillas s/ lactosa | |

*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