










MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2023 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 Chícharos con xamón  Tortilla española con ensalada de leituga  Froita fresca	2 Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa e sardiñas  Polo ao forno con pataca e verduras logur natural s/ lactosa	3 Macarróns con salsa de tomate caseira  Guiso de bacallau con pataca e verduras Froita fresca
6 Crema de verduras de tempada Raxo de pavo con arroz branco Froita fresca	7 Ensalada mixta de leituga, cebola, cenoura, taquiños de queixo s/ lactosa e ovo duro Salmón ao forno con pataca panadeira logur natural s/ lactosa	8 Brócoli con xamón e allada  Guiso de tenreira con pataca e verdurilla Froita fresca	9 Empanada de bonito  Caldo galego logur sabores s/ lactosa	10 Arroz 3 delicias  Polo ao allioño con pataca cocida Macedonia de froita fresca
13 Sopa de fideos  Costela ao forno con ensalada de leituga, remolacha e cenoura Froita fresca	14 Xudías verdes con allada e ovo duro Bacallau ao forno con pataca panadeira logur natural s/ lactosa	15 Lentellas estofadas con verduras Pizza caseira de tomate, queixo s/ lactosa e pavo Froita fresca	16 Crema de verduras de tempada Arroz con polo e verduras Froita fresca	17 Coliflor salteada con chourizo e ovo duro  Guiso mariñeiro de rape con pataca Doce de entroido s/ lactosa
20	21	22	23 Ensalada campeira de pataca con cenoura, cebola, olivas e xarda en lata Paella de marisco Froita fresca	24 Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa Milanesa de tenreira con ensalada de leituga logur natural s/ lactosa
27 Menestra de verduras con xamón e ovo Macarróns con boloñesa Froita fresca	28 Crema de verduras de tempada Salmón á prancha con pataca cocida logur natural s/ lactosa			

NON LECTIVO

*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