

MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2024 - intolerancia a lactosa



Región SAN2
Avda. de Luarda s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
			Xudías verdes salteadas con ovo 	Chícharos con chourizo
			Marmitako de bonito 	Arroz con polo e verduras
			logur natural s/ lactosa	Froita fresca
5	6	7	8	9
Caldo galego	Fabas estofadas con verduras	Espaguetis con gambas ao allño 	Crema de verduras de tempada	Sopa de cocido
Empanada de bonito 	Salmón ao forno con pataca panadeira 	Milanesa de polo con ensalada de leituga e cebola 	Bacallau en salsa de tomate e arroz branco 	Cocido galego
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca 	logur s/ lactosa	Doce de Entroido s/ lactosa
12	13	14	15	16
N O N L E C T I V O			Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Crema de verduras de tempada
			Tenreira asada con verduras e pataca	Macarróns con tomate e carne
			Froita fresca	Froita fresca
19	20	21	22	23
Ensalada mixta completa con aguacate e atún 	Lentellas estofadas con verduras	Coliflor salteada con ovo e allada 	Garavanzos estofados con verduras	Ensalada campeira de pataca con pementos asados, cebola, olivas e xarda en lata
Raxo de pavo con patacas fritas 	Bacallau ao forno con verduras e pataca	Pizza caseira de tomate, queixo s/ lactosa e pavo 	Paella de marisco 	Polo ao allño con ensalada de leituga e cebola
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
26	27	28	29	
Menestra de verduras con ovo e xamón 	Ensaladiña rusa 	Caldo galego	Crema de verduras de tempada	
Arroz con costela e verduras 	Pescada á romana con pataca cocida 	Torrada de pavo e queixo s/ lactosa 	Macarróns con boloñesa 	
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural 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