

MENÚ ESCOLAR MAIO 2021 - celiacuía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Xudías verdes con ovo, xamón e allada 	Ensalada de tomate, queixo fresco, bonito e nozes 	Ensalada de pasta s/ glute, tomate, cenoura, olivas, queixo semicurado, ovo e maionesa 	Sopa de peixe con fideos s/ glute e verdura 	Brócoli ao gratén
Guiso de tenreira con pataca e verduras 	Potaxe de garavanzos con verduras e chourizo 	Pescada á galega 	Costela asada con verduras e pataca 	Arroz con chipiróns
Froita fresca	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca	logur natural
10	11	12	13	14
Macarróns s/ glute con brócoli salteado e ovo relado 	Crema de cabaciña	Lentellas estofadas con verduras e pataca	Coliflor con ovo cocido e allada 	Ensalada de garavanzos con tomate, cenoura, aguacate e atún
Polo á prancha con ensalada de tomate e queixo fresco 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tenreira asada con leituga 	Albóndigas de pavo s/ glute en salsa de tomate e arroz branco 	Salmón á prancha con pataca cocida
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
17	18	19	20	21
		Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, sardiñas e queixo do cebreiro 	Torrada s/ glute con aguacate e bonito 	Sopa de cocido s/ glute
		Zorza con cachelos 	Caldo galego con grelos 	Polbo con cachelos
		Biscoito s/ glute 	Natillas caseiras 	Queixo con marmelo
24	25	26	27	28
Crema de verduras de tempada	Ensaladiña rusa 	Ensalada campeira de pataca con cabala en lata, cenoura, pementos asados e olivas 	Sopa de fideos s/ glute con polo e verduras 	Repolo salteado con ovo cocido e chourizo
Polo ao forno con patacas e pementos 	Garavanzos con bacallau e verduras 	Macarróns s/ glute con carne e verduras 	Pescada en salsa s/ glute con chícharos e pataca 	Pizza caseira s/ glute de tomate, mozzarella, pavo e champiñóns
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia froitas frescas

LETRAS GALEGAS

*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