





























MENÚ ESCOLAR MAIO 2021 – intolerancia a lactosa



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  Guiso de tenreira con pataca e verduras Froita fresca	Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa, bonito e nozes  Potaxe de garavanzos con verduras e chourizo Froita fresca 	Ensalada de pasta, tomate, cenoura, olivas, queixo semicurado s/ lactosa, ovo e maionese  Pescada á galega logur natural s/ lactosa 	Sopa de peixe con fideos e verdura  Costela asada con verduras e pataca Froita fresca	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa Arroz con chipiróns  logur natural s/ lactosa
10	11	12	13	14
Macarróns con brócoli salteado e ovo relado  Polo á prancha con ensalada de tomate e queixo fresco s/ lactosa Froita fresca 	Crema de cabaciña Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados logur natural 	Lentellas estofadas con verduras e pataca Milanesa de ternera con leituga Froita fresca 	Coliflor con ovo cocido e allada  Albóndigas de pavo en salsa de tomate e arroz branco logur natural 	Ensalada de garavanzos con tomate, cenoura, aguacate e atún  Salmón á prancha con pataca cocida Froita fresca 
17	18	19	20	21
		Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, sardiñas e queixo do cebreiro  Zorza con cachelos Biscoito s/ lactosa 	Empanada de bonito  Caldo galego con grelos Natillas s/ lactosa	Sopa de cocido  Polbo con cachelos  Queixo s/ lactosa con marmelo
24	25	26	27	28
Crema de verduras de tempada Polo ao forno con patacas e pementos Froita fresca	Ensaladiña rusa  Garavanzos con bacallau e verduras logur natural s/ lactosa 	Ensalada campeira de pataca con cabala en lata, cenoura, pementos asados e olivas  Macarróns con carne e verduras Froita fresca 	Sopa de fideos con polo e verduras  Pescada en salsa verde con chicharos e pataca logur natural s/ lactosa 	Repolo salteado con ovo cocido e chourizo  Pizza caseira de tomate, queixo sen lactosa, pavo e champiñóns 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