

MENÚ ESCOLAR MARZO 2020 - intolerancia a lactosa



MLUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Menestra de verduras con ovo relado e allada 	Crema de coliflor e alporro	Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa e noces 	Ensaladiña rusa 	Empanada de carne
Albóndigas en salsa de cebola con arroz 	Lasaña de carne s/lactosa 	Marmitako de atún 	Peituga de polo á prancha con brócoli 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca
logur natural s/lactosa	Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural s/lactosa	Froita fresca
9	10	11	12	13
Crema de cabaciña	Garavanzos con espinacas	Xudías verdes salteadas con xamón 	Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, olivas e queixo fresco s/ lactosa 	Ensalada de pasta con mazá, queixo semicurado s/ lactosa e noces
Macarróns con tomate, champiñóns, ovo e atún 	Tortilla española con tomate 	Guiso mariñeiro de chipiróns e pataca 	Arroz con polo	Fabas estofadas con verduras
logur natural s/lactosa	Froita fresca 	logur natural s/lactosa	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
16	17	18	19	20
Ensalada de tomate, cebola, sardiñas e ovo 	Lentellas con verduras	Sopa de fideos con verduras e taquiños de xamón 	<h2>Non lectivo</h2>	
Peituga de pavo á prancha con pementos e patacas fritas 	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes 	Revolto de bacallau, pataca panadeira e pementos 		
logur natural s/lactosa	Froita fresca 	logur natural s/lactosa		
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Caldo de repolo	Pasta integral con brócoli con queixo ao gratén s/lactosa 	Ensalada campeira de pataca, chícharos, tomate, cenoura, cebola e atún 	Coliflor con allada e ovo relado
Arroz con polo e verduriñas	Lacón asado con ensalada de tomate	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes 	Costela ao forno con guarnición de espárragos brancos 	Sepia en salsa con arroz branco
Froita fresca	logur natural s/lactosa	Froita fresca	logur natural s/lactosa	Macedonia de froitas frescas
30	31			
Guiso de xudías	Crema de cabaza			
Milanesa de polo con ensalada de follas verdes 	Pizza caseira con tomate, mozzarella s/lactosa, champiñóns, xamón e noces 			
logur natural s/lactosa	Froita fresca 			