

MENÚ ESCOLAR MARZO 2021 - celiacuía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 Ensalada de tomate, queixo fresco e noces Arroz con polo e verduras Froita fresca	2 Torrada s/ glute con xamón e queixo Fabas estofadas con verduras Froita fresca	3 Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cenoura, ovo cocido e olivas Pescada á galega logur natural 	4 Crema de verduras de tempada Tiras de pavo adobado salteado con patacas fritas Froita fresca	5 Ensalada de arroz con atún, chícharos, cenoura e xamón cocido Bacallau con coliflor e pataca logur natural
8 Brócoli ao gratén Espaguetis s/ glute con salsa boloñesa Froita fresca	9 Ensalada campeira de cabala en lata, pataca cocida, pementos asados e olivas Lentellas estofadas con verduras Froita fresca	10 Xudías verdes con pataca, ovo relado e allada Salmón á prancha con ensalada de tomate logur natural 	11 Garavanzos estofados con verduras Polo ao allión con ensalada de follas verdes Froita fresca	12 Ensalada de tomate, ovo, queixo semicurado e noces Paella de marisco logur sabores
15 Crema de cabaza Costela asada con patacas, cebola, cenoura e pementos logur natural 	16 Macarróns s/ glute con salsa de tomate e bonito Pescada á romana con ensalada de follas verdes Froita fresca	17 Coliflor con sardiñas e pataca cocida Hamburguesa de polo á prancha con ensalada de tomate e aguacate logur natural 	18 Ensalada de pasta s/ glute con tomate, atún, cenoura e queixo semicurado Fabas con mexillóns Froita fresca	19 FESTIVO
22 Ensalada de tomate e espárragos con maionesa Estofado de tenreira con verduras e pataca Froita fresca	23 Repolo con allada, ovo e pataca Chipiróns en salsa con arroz branco logur natural 	24 Torrada s/ glute con pementos e queixo fresco Garavanzos con bacallau e espinacas Froita fresca	25 Sopa de peixe con fideos s/ glute Tortilla de pataca con ensalada de follas verdes logur natural 	26 Crema de verduras de tempada Tenreira guisada con arroz branco Macedonia de froitas frescas

*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