

MENÚ ESCOLAR MARZO 2021 – exento de porco e derivados



Región 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 Pastelón de bonito 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, chicharos e cenoura Bacallau con coliflor e pataca logur natural
8 Brócoli ao gratén Espaguetis 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 de tenreira con patacas, cebola, cenoura e pementos logur natural 	16 Macarróns 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 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 Empanada de polo Garavanzos con bacallau e espinacas Froita fresca	25 Sopa de peixe con fideos Tortilla de pataca con ensalada de follas verdes logur natural 	26 Crema de verduras de tempada Albóndigas de polo en salsa 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