

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2021 – intolerancia a lactosa



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

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