

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2022 - celiarquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
<b>NON LECTIVO</b>				
			Sopa de cocido s/ glute Polo ao forno con pataca panadeira e verduras logur natural 	Lentellas estofadas con verduras Pescada á prancha con ensalada de tomate e olivas  Froita fresca
7 Macarróns s/ glute con tomate e atún  Costela ao forno con ensalada de follas verdes  Froita fresca	8 Xudías verdes con ovo e allada  Salmón á prancha con pataca cocida  logur natural 	9 Crema de verduras de tempada Chipiróns en salsa con arroz branco  Froita fresca	10 Ensalada de tomate, queixo fresco e sardiñas  Polo á prancha con patacas fritas logur natural bebible 	11 Ensalada de pasta s/ glute con cenoura, olivas, queixo semicurado e ovo  Potaxe de garavanzos Froita fresca
14 Brócoli ao gratén  Espaguetis s/ glute á boloñesa logur natural 	15 Sopa de peixe con fideos s/ glute  Tortilla española con ensalada de follas verdes  Froita fresca	16 Torrada s/glute con xamón e queixo  Garavanzos con bacallau e espinacas  Froita fresca	17 Ensaladiña rusa  Arroz con costela e verduras logur natural 	18 Torrada s/ glute con tomate e bonito  Caldo galego Macedonia de froitas frescas
21 Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes  Estofado de tenreira con verduras e pataca Froita fresca	22 Brócoli con ovo e chourizo  Bacallau ao forno con pataca e verduras  logur natural bebible 	23 Xudías verdes con xamón  Raxo de pavo con arroz branco Froita fresca	24 Lentellas estofadas con verduras Salmón ao forno con pataca e pementos  Froita fresca	25 Crema de verduras de tempada Albóndigas en salsa de tomate con pataca cocida  Flan 
28 Sopa de fideos s/ glute con verduras Polo ao forno con verduras e pataca logur natural 	29 Fabas estofadas con verduras Pescada á prancha con ensalada de follas verdes  Froita fresca	30 Coliflor con sardiñas e pataca cocida  Pizza caseira s/ glute con tomate, queixo, pementos e xamón cocido  logur natural 	31 Paella de marisco  Chuleta de porco á prancha con ensalada de tomate, cebola e olivas  Froita fresca	

\*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