

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2022 – intolerancia a lactosa



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

\*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