





















































MENÚ ESCOLAR MARZO 2023 - celiaquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		Coliflor salteada con xamón  Bacallau ao forno con pataca panadeira  Froita fresca	Ensalada de leituga, tomate, cebola, remolacha, queixo e ovo duro    Raxo de porco con pataca cocida logur natural 	Lentellas estofadas con verduras e chourizo  Torrada s/ glute de xamón e queixo    Froita fresca
6	7	8	9	10
Crema de verduras de tempada Arroz con polo e verduras logur natural 	Ensaladiña rusa    Rape en salsa con puré de pataca   Froita fresca	Garavanzos con espinacas Costela ao forno con ensalada de leituga  logur ecolóxico 	Sopa de cocido con fideos s/ glute  Tortilla española con ensalada de leituga   Froita fresca	Brócoli salteado con ovo e allada  Guiso de tenreira con pataca cocida Froita fresca
13	14	15	16	17
Ensalada de tomate, cebola, bonito e queixo fresco    Polo ao forno con pataca e verduras Froita fresca	Sopa de fideos s/ glute Salmón ao forno con pataca ensalada de leituga   logur bebible 	Fabas estofadas con verduras Pavo adobado salteado con arroz branco Froita fresca	Espaguetis s/ glute salteados con gambas ao allión  Bacallau á prancha con ensalada de leituga   logur natural 	Potaxe de garavanzos con verduras Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella e pavo   Froita fresca
20	21	22	23	24
Crema de verduras de tempada Arroz con costela e verduras Froita fresca	Ensalada de pasta s/ glute con cenoura, remolacha, atún e queixo    Guiso de bacallau  logur natural 	Xudías verdes salteadas con pataca cocida e ovo duro  Xamón asado con ensalada de leituga Froita fresca	Ensalada mixta de tomate, cebola, queixo fresco e sardiñas   Peituga de polo á prancha con patacas fritas Froita fresca	Torrada s/ glute con bonito  Caldo galego logur sabores 
27	28	29	30	31
Menestra de verduras salteada con ovo duro e allada  Espaguetis s/ glute con boloñesa Froita fresca	Coliflor ao gratén  Guiso mariñeiro de rape con patacas  Froita fresca	Crema de verduras de tempada Polo ao allión con arroz branco logur natural 	Sopa de fideos s/ glute Salmón á prancha con ensalada de tomate   Froita fresca	Lentellas estofadas con verduras Solombo de porco con puré de pataca  logur natural 

*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113