














































MENÚ ESCOLAR MARZO 2023 – intolerancia a lactosa



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

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

*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