














































MENÚ ESCOLAR MARZO 2024 – celiacía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				<p>1</p> <p>Chícharos con cenoura, ovo e allada</p> <p></p> <p>Salmón á prancha con puré de pataca</p> <p> </p> <p>Froita fresca</p>
<p>4</p> <p>Sopa de fideos s/ glute con polo e verduras</p> <p>Costela ao forno con ensalada de tomate e cebola</p> <p></p> <p>logur natural</p> <p></p>	<p>5</p> <p>Garavanzos con espinacas</p> <p>Pescada á prancha con pataca cocida</p> <p></p> <p>Froita fresca</p>	<p>6</p> <p>Brócoli salteado con xamón</p> <p></p> <p>Albóndigas en salsa con arroz branco</p> <p></p> <p>logur ecolóxico</p> <p></p>	<p>7</p> <p>Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e atún</p> <p></p> <p>Bacallau ao forno con puré de pataca</p> <p> </p> <p>Froita fresca</p>	<p>8</p> <p>Caldo de repolo</p> <p></p> <p>Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e cebola</p> <p></p> <p>Macedonia de froitas frescas</p>
<p>11</p> <p>Ensalada de pasta s/ glute con cenoura, olivas, queixo, atún e maionesa</p> <p>   </p> <p>Guiso de tenreira</p> <p>Froita fresca</p>	<p>12</p> <p>Xudías verdes con ovo e allada</p> <p></p> <p>Paella de marisco</p> <p>   </p> <p>logur bebible</p> <p></p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras de tempada</p> <p>Macarróns con boloñesa</p> <p>Froita fresca</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de tomate, cebola, remolacha, queixo, olivas e ovo</p> <p>  </p> <p>Marmitako de salmón</p> <p></p> <p>logur natural</p> <p></p>	<p>15</p> <p>Lentellas estofadas con verduras</p> <p>Torrada s/ glute de xamón e queixo</p> <p>  </p> <p>Froita fresca</p>
<p>18</p> <p>Coliflor con xamón</p> <p></p> <p>Polo ao allo con pataca e verduriñas</p> <p>Froita fresca</p>	<p>19</p> <p>Fabas estofadas con verduras</p> <p>Xamón asado con ensalada de tomate, cebola e queixo fresco</p> <p> </p> <p>Froita fresca</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peixe con fideos s/ glute</p> <p>  </p> <p>Tortilla de pataca con menestra de verduras</p> <p></p> <p>Froita fresca</p>	<p>21</p> <p>Ensaladiña rusa</p> <p>  </p> <p>Guiso de bacallau</p> <p></p> <p>logur natural</p> <p></p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de tempada</p> <p>Arroz con polo e verduriñas</p> <p>logur natural</p> <p></p>

*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