






































MENÚ ESCOLAR MARZO 2024 – intolerancia a lactosa



Centro SANZ
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEDO (Lugo)

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

*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