

# MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2021 - celiacuía



Regorrio SAN2  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
NON LECTIVO	Espaguetis s/ glute con bonito e salsa de tomate caseira 	Torrada s/ glute con tomate e atún 	Guiso de xudías con costela e cachelos	Coliflor con bonito ao gratén 
	Bistec de tenreira con leituga  Froita fresca 	Caldo galego  logur natural 	Paella de marisco  Froita fresca 	Tortilla española con tomate e espárragos  logur natural 
8	9	10	11	12
Crema de cabaza	Lentellas estofadas con verduras e pataca	Xudías verdes en salsa con ovo duro 	Arroz 3 delicias  Rape en salsa verde con cachelos 	Ensalada de tomate, remolacha, cebola, queixo semicurado e xarda en lata  Guiso de costela con verduras e pataca 
Polo asado con patacas e verduras Froita fresca 	Salmón á prancha con ensalada de tomate  logur natural 	Macarróns s/ glute con champiñóns, xamón cocido e queixo gratinado  Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 
15	16	17	18	19
Crema de verduras de tempada	Sopa de cocido s/ glute 	Ensaladiña rusa  Polo á prancha con pementos salteados 	Espaguetis s/ glute á boloñesa	Brócoli con allada, chourizo e ovo duro  Guiso de polbo con cachelos 
Albóndigas de tenreira s/ glute en salsa con arroz branco Froita fresca 	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes e olivas  Queixo con marmelo 	Froita fresca 	Potaxe de garavanzos con bacallau e espinacas 	logur natural 
22	23	24	25	26
Ensalada de tomate, sardiñas e queixo fresco  Arroz con polo e verduras Froita fresca 	Repolo con allada e ovo duro  Guiso mariñeiro de chipiróns con pataca e verduriña  logur natural 	Chicharos con xamón  Salmón á prancha con puré de pataca  Froita fresca 	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura e ovo  Fabada asturiana  Froita fresca 	Crema de verduras de tempada Lasaña s/ glute con carne e verduras  logur natural 
29	30			
Coliflor ao gratén 	Sopa de peixe con fideos s/ glute 			
Costela ao forno con pataca panadeira e ensalada de tomate  Froita fresca 	Tortilla española con ensalada de follas verdes e remolacha  logur natural 			

\*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