

MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2021 – exento de porco e derivados



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

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