

MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2021 – intolerancia á lactosa



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

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

NON LECTIVO

*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