




























# MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2019 - celiacuía



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b> Ensaladiña rusa 	<b>2</b> Ensalada de tomate con queixo fresco e noces 	<b>3</b> Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, olivas, queixo mozzarella e aceite de oliva 	<b>4</b> Chícharos con chourizo 
	Chuleta de porco á prancha con ensalada de leituga 	Rape á galega 	Garavanzos cocidos con repolo, pataca cocida e allada 	Arroz con chipiróns 
	logur natural 	Xeado s/ glute 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Ensalada mixta con follas verdes, tomate, cenoura, ovo e espárragos 	Lentellas con verduras	Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e cabala 	Sopa de fideos s/glute con polo e verduriñas	Xudías en salsa con ovo cocido 
Salmón á prancha con puré de pataca 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de leituga 	Tortilla española con cabaciña á prancha	Bacallau con coliflor e pataca 	Arroz con costela
Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Ensalada de follas verdes, pera, queixo semicurado e noces 	Crema de garavanzos con cenoura e alporro	Macarróns s/ glute con salsa de tomate e ovo relado 	Ensalada de arroz con tomate, cenoura, olivas, gambas e maíz doce 	Tosta s/glute ao forno con tomate, queixo e atún 
Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella, xamón e champiñóns 	Pescada en salsa verde s/ glute con chícharos 	Filete de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes 	Guiso de fabes con verduras
Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Sopa de fideos s/ glute con verduras e ovo cocido 	Brócoli ao forno con queixo ao gratén 	Ensalada de follas verdes, cenoura relada, anacos de polo e aguacate 	Ensalada campeira de chícharos con cenoura e ovo  	Garavanzos salteados con espinacas e xamón 
Costela ao forno con ensalada de tomate e cebola 	Polbo con cachelos 	Tacos de atún en salsa de tomate con arroz branco 	Macarróns s/ glute con salsa boloñesa	Pescada á prancha con ensalada de leituga   
Natillas caseiras  	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
Guiso de xudías con pataca	Crema de cabaciña	Ensalada de pementos asados con queixo fresco e sardiñas en lata   	Lentellas con verduras	Salteado de coliflor con ovo relado 
Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate  	Salmón á prancha con arroz branco 	Tortilla española 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos 
Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas	Froita fresca	logur sabores 

\*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