

MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2021 - celiacuía



Regorio SANB
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Ensalada de pasta s/ glute con cenoira, olivas, atún, queixo e maionesa 	Sopa de fideos s/ glute con polo e verduras	Lentellas estofadas con verduras e arroz	Coliflor ao gratén 	Ensalada de tomate, sardiñas, noces e queixo fresco
Solombo de porco á prancha con ensalada de tomate e cebola 	Rape en salsa verde con chícharos e pataca 	Polo ao allión con ensalada de follas verdes 	Guiso mariñeiro de chipiróns con pataca e verduras 	Potaxe de garavanzos con espinacas e chourizo
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
11	12	13	14	15
<h1>FES TIVO</h1>				
		Torrada s/glute con tomate, aguacate e atún 	Crema de verduras de tempada	Pasta s/ glute con brócoli ao gratén e ovo duro
		Raxo de pavo con champiñóns e arroz branco 	Salmón ao forno con pataca panadeira e verduras 	Costela ao forno con pementos
		logur natural 	Froita fresca	logur natural
18	19	20	21	22
Ensalada de tomate, espárragos, ovo e queixo semicurado 	Xudías verdes en salsa con taquiños de xamón 	Ensalada de pasta s/ glute con mexillóns, maíz doce, olivas e queixo 	Ensalada de garavanzos con tomate, cenoira, atún e queixo 	Crema de verduras de tempada
Arroz con polo e verduras 	Polbo con cachelos 	Tenreira á prancha con ensalada de leituga 	Pescada á galega 	Pizza s/ glute caseira de tomate, queixo, xamón cocido e pementos
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
25	26	27	28	29
Arroz 3 delicias 	Fabas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos s/ glute 	Ensaladiña rusa 	Brócoli con cabala
Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga 	Bacallau á prancha con ensalada de tomate e cebola 	Lacón asado con pataca e repolo 	Espaguetis s/glute con boloñesa 	Guiso de calamar con pataca e verduriña
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas

*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