





























































MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2023



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Ensalada temperá de xudías verdes, pataca e xarda   Raxo de porco con arroz branco Froita fresca	3 Sopa de cocido   Bacallau con salsa de tomate e pataca cocida  logur natural 	4 Fabas estofadas con verduras  Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga  Froita fresca	5 Crema de verduras de tempada Tortilla española con ensalada de tomate   logur natural 	6 Menestra de verduras con ovo  Marmitako de bonito  Froita fresca
9 Ensalada de tomate, queixo fresco e sardiñas    Guiso de tenreira logur natural 	10 Caldo galego Empanada de bonito   Froita fresca	11 Arroz 3 delicias    Pescada á romana con ensalada de leituga    logur natural 	F E S T I V O	
16 Crema de verduras de tempada Polo ao allión con arroz branco Froita fresca	17 Xudías verdes salteadas con ovo  Guiso mariñeiro    logur natural 	18 Lentellas estofadas con verduras Pastelón de xamón e queixo     Froita fresca	19 Brócoli con xamón e allada  Salmón á prancha con puré de pataca   logur ecolóxico 	20 Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, olivas, queixo fresco e bonito    Albóndegas en salsa con arroz branco   Froita fresca
23 Chícharos con ovo   Espaguetis con boloñesa  Froita fresca	24 Ensalada de garavanzos con olivas, tomate, cebola e queixo   Rape en salsa con pataca e verduriñas  logur natural 	25 Pastel de atún e espinaca     Arroz con polo e verduriñas Froita fresca	26 Menestra de verduras con chourizo  Pescada á galega  logur natural 	27 Sopa de fideos  Solombo de porco con ensalada de tomate  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