

























MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2022 – intolerancia a lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10	11	12	13	14
Crema de verduras de tempada	Pastelón de atún	Coliflor con cabala en lata desmigada e ovo relado	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas e queixo s/ lactosa	Xudías verdes con xamón e ovo
Polo ao forno con pataca panadeira e pementos	 Fabas estofadas con verduras	 Arroz con costela e verduras	 Pescada á galega	 Bacallau ao forno con pataca e pementos
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	 logur natural s/ lactosa	 Froita fresca
17	18	19	20	21
Macarróns con salsa de tomate caseira e atún	Brócoli ao gratén s/ lactosa	Sopa de cocido	Arroz 3 delicias	Crema de verduras de tempada
 Raxo de pavo con ensalada de follas verdes	 Guiso mariñeiro de chipiróns	 Cocido galego	 Milanesa de tenreira con ensalada de leituga, tomate e cebola	 Salmón ao forno con pataca e verduras
 Froita fresca	 logur natural s/ lactosa	 Froita fresca	 Froita fresca	 logur natural s/ lactosa
24	25	26	27	28
Sardiñas con tomate e ovo duro	Lentellas estofadas con verduras	Caldo galego	Brócoli con xamón, ovo duro e allada	Sopa de peixe con fideos
 Guiso de tenreira con pataca e verduras	Pescada á romana con ensalada de follas verdes e olivas	Costela ao forno con ensalada de tomate	 Paella de marisco	 Tortilla española con pementos
Froita fresca	 logur bebible s/ lactosa	 Froita fresca	 logur natural s/ lactosa	 Flan s/ lactosa
31				
Xudías verdes con pataca e bonito				
 Arroz con polo e verduras				
Froita fresca				

*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