









































# MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2023 - celiarquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Crema de verduras de tempada	Brócoli con xamón e allada 	Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e atún	Garavanzos estofados con verduras	Chícharos con ovo duro 
Arroz con polo e verduziñas	Bistec de tenreira á prancha con ensalada de tomate	 Bacallau á prancha con ensalada de leituga	Pavo adobado salteado con arroz branco	Salmón á prancha con pataca cocida 
Froita fresca	 Froita fresca	 logur natural 	Froita fresca	logur natural 
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Ensalada mixta de leituga, cenoira, olivas, ovo duro e queixo  	Crema de verduras de tempada	Torrada s/ glute con tomate e bonito  	Sopa de cocido con fideos s/ glute 	Ensalada campeira de pataca, xarda, cenoira, pementos, olivas e ovo   
Espaguetis s/ glute con salsa boloñesa	Pescada á prancha con pataca cocida  	Caldo galego 	Tortilla española con ensalada de leituga e cebola  	Albóndigas en salsa de tomate e arroz branco 
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur ecolóxico 	Froita fresca
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentellas estofadas con verduras	Arroz 3 delicias   	Menestra de verduras con xamón 	Coliflor ao gratén 	Ensalada de pasta s/ glute con olivas, cenoira, aguacate, atún e queixo   
Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella e xamón  	Polo ao forno con patacas e verduziñas	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Guiso de tenreira	Rape en salsa con pataca cocida 
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas 
<b>30</b>	<b>31</b>			
Crema de verduras de tempada	Fabas estofadas con verduras			
Raxo de porco con arroz branco	Pescada á prancha con pataca cocida 			
Froita fresca	logur natural bebible 			

\*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