

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2023 – intolerancia a lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
9	10	11	12	13
Crema de verduras de tempada	Brócoli con xamón e allada 	Macarróns con salsa de tomate caseira e atún 	Garavanzos estofados con verduras	Chícharos con ovo duro
Arroz con polo e verduras	Escalope de tenreira 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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa
16	17	18	19	20
Ensalada mixta de leituga, cenoura, olivas, ovo duro e queixo s/ lactosa 	Crema de verduras de tempada	Pastelón de bonito 	Sopa de cocido 	Ensalada campeira de pataca, xarda, cenoura, pementos, olivas e ovo
Espaguetis con salsa boloñesa 	Pescada á romana 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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
23	24	25	26	27
Lentellas estofadas con verduras	Arroz 3 delicias 	Menestra de verduras con xamón 	Coliflor con queixo s/ lactosa ao gratén	Ensalada de pasta con olivas, cenoura, aguacate, atún e queixo s/ lactosa
Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e xamón 	Polo ao forno con patacas e verduras 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Guiso de tenreira	Rape en salsa con pataca cocida
Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
30	31			
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 s/ lactosa			

*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