

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2023



Agencia SANB
Avda. de Luarda s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

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 	Froita fresca	logur natural
16	17	18	19	20
Ensalada mixta de leituga, cenoura, olivas, ovo duro e queixo 	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 	Froita fresca	logur ecolóxico 	Froita fresca
23	24	25	26	27
Lentellas estofadas con verduras	Arroz 3 delicias 	Menestra de verduras con xamón 	Coliflor ao gratén 	Ensalada de pasta con olivas, cenoura, aguacate, atún e queixo
Pizza caseira con tomate, mozzarella 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 	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 bebibible 			

*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