

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2024 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8	9	10	11	12
Ensalada mixta de leituga, cenoira, olivas, ovo duro e queixo s/ lactosa 	Crema de verduras de tempada	Lentellas estofadas con verduras	Pastelón de bonito 	Coliflor con xamón
Espaguetis con salsa boloñesa 	Pescada á romana con pataca cocida 	Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e xamón 	Caldo galego 	Salmón á prancha con pataca cocida
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa
15	16	17	18	19
Chícharos con ovo, cenoira e allada 	Brócoli con xamón 	Sopa de fideos con polo e verduriñas 	Crema de verduras de tempada	Fabas estofadas con verduras
Arroz con polo e verduriñas	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Tortilla española con ensalada de leituga e cebola 	Espaguetis con boloñesa 	Paella de marisco
Froita fresca	Froita fresca	logur s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa
22	23	24	25	26
Menestra de verduras con ovo 	Arroz 3 delicias 	Garavanzos estofados con espinacas	Ensaladiña rusa 	Sopa de peixe con fideos e verduriñas
Guiso de tenreira	Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos 	Pavo adobado salteado con ensalada de tomate e cebola	Pescada á galega 	Polo ao allíño con ensalada de leituga, tomate e cebola
Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
29	30	31		
Crema de verduras de tempada	Espaguetis con salsa de tomate caseira e atún 	Caldo de repolo 		
Solombo de porco á prancha con pataca cocida	Guiso de bacallau con pataca e verduriñas 	Torrada de xamón e queixo s/ lactosa 		
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	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