

# MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2021 - celiarquía



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	8
				Crema de verduras de tempada
				Polo ao forno con pataca panadeira e pementos
				Froita fresca
11	12	13	14	15
Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e atún	Brócoli ao gratén	Torrada s/ glute con tomate e bonito	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, e queixo semicurado	Repolo salteado con ovo relado, taquiños de xamón e allada
Taquiños de pavo ao allión con ensalada de follas verdes	Guiso mariñeiro de chipiróns	Fabas estofadas con verduras	Bacallau con coliflor e pataca	Hamburguesa de tenreira á prancha con arroz branco
Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Froita fresca	logur natural
18	19	20	21	22
Crema de cenouras	Lentellas estofadas con verduras e chourizo	Sopa de cocido con fideos s/ glute	Ensalada de leituga, aguacate, queixo fresco e nozes	Ensaladiña rusa
Macarróns s/ glute con boloñesa	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, cebola e olivas	Cocido galego (grelas, garavanzos, lacón e cachelos)	Paella de marisco	Salmón ao forno con verduras de tempada
Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores
25	26	27	28	29
Coliflor con cabala en lata desmigada e ovo relado	Pasta s/ glute con brócoli e queixo ao gratén	Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e ovo cocido	Torrada s/ glute de xamón e queixo	Sopa de peixe con fideos s/ glute
Arroz con polo e verduriñas	Fabas con mexillóns	Tenreira estofada con verduriñas e pataca	Garavanzos con bacallau e espinacas	Costela ao forno con ensalada de tomate, espárragos e cebola
Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	logur natural

\*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