

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2021 – exento porco e derivados



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

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 con salsa de tomate caseira e atún	Brócoli ao gratén	Empanada de sardiñas	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, e queixo semicurado	Repolo salteado con ovo relado 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 pavo 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 verdura	Sopa de cocido sen carne	Ensalada de leituga, aguacate, queixo fresco e nozes	Ensaladiña rusa
Lasaña caseira de carne de polo con verduras caseira	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, cebola e olivas	Cocido sen carne (grelos, garavanzos 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 con brócoli e queixo ao gratén	Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e ovo cocido	Pastelón de bonito	Sopa de peixe con fideos
Arroz con polo e verduras	Fabas con mexillóns	Tenreira estofada con verduras e pataca	Garavanzos con bacallau e espinacas	Costela de tenreira ao forno con ensalada de tomate, espárragos e cebola
Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	logur natural

*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113