


















































































# MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2021 – intolerancia a lactosa



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 con queixo sen lactosa	Empanada de carne 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, e queixo sen lactosa   	Repolo salteado con ovo relado, taquiños de xamón e allada    
Taquiños de pavo ao allioño 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 s/ lactosa 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa
18	19	20	21	22
Crema de cenoiras	Lentellas estofadas con verduras e chourizo  	Sopa de cocido 	Ensalada de leituga, aguacate, queixo fresco s/ lactosa e noces    	Ensaladiña rusa    
Macarróns 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 s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa
25	26	27	28	29
Coliflor con cabala en lata desmigada e ovo relado   	Pasta con brócoli e queixo ao gratén sen lactosa   	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 ao forno con ensalada de tomate, espárragos e cebola    
Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	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