











































































# MENÚ ESCOLAR XUÑO 2021



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	Xudías verdes con ovo duro e xamón  	Ensalada de tomate, espárragos, queixo semicurado e noces   	Pasta con brócoli ao gratén  	Coliflor con allada e ovo duro 
	Raxo de porco con pementos e arroz branco  	Marmitako de atún  	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, cenoria e olivas  	Potaxe de garavanzos con espinacas, pataca e chourizo  
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca  	Flan  
7	8	9	10	11
Crema de verduras de tempada	Lentellas estofadas con verduras e arroz	Ensalada campeira de pataca con pementos, cebola, olivas e sardiñas  	Arroz 3 delicias   	Empanada de bonito   
Tenreira asada con verduriñas e pataca	Salmón á prancha con ensalada de tomate e cebola  	Macarróns con boloñesa 	Pescada á romana con ensalada de follas verdes    	Caldo galego de repolo 
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Queixo con marmelo 
14	15	16	17	18
Sopa de cocido 	Ensalada de tomate, cebola, queixo fresco e ovo duro  	Coliflor ao gratén 	Ensalada de garavanzos con atún, queixo semicurado, tomate e cebola   	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, xamón cocido e queixo semicurado   
Polo ao forno con verduriñas e pataca panadeira	Paella de marisco    	Albóndigas en salsa de tomate con arroz branco  	Salmón ao forno con patacas e verduriñas  	Tortilla española con leituga 
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas 
21	22			
Ensalada campeira de pataca, pementos, xarda en lata, tomate e olivas  	Ensaladiña rusa  			
Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns e xamón cocido   	Polbo con cachelos   			
Froita fresca	Xeado   			

\*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