























































# MENÚ ESCOLAR XUÑO 2021 - celiarquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Xudías verdes con ovo duro e xamón  	Ensalada de tomate, espárragos, queixo semicurado e noces   	Pasta s/ glute 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  
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
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 verduras e pataca	Salmón á prancha con ensalada de tomate e cebola  	Macarróns s/ glute con boloñesa	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes   	Caldo galego de repolo
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Queixo con marmelo 
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Sopa de cocido con fideos s/ glute	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 s/ glute con cenoura, olivas, xamón cocido e queixo semicurado  
Polo ao forno con verduras e pataca panadeira	Paella de marisco    	Albóndigas s/ glute en salsa de tomate con arroz branco 	Salmón ao forno con patacas e verduras 	Tortilla española con leituga 
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas 
<b>21</b>	<b>22</b>			
Ensalada campeira de pataca, pementos, xarda en lata, tomate e olivas  	Ensaladiña rusa  			
Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella, champiñóns e xamón cocido  	Polbo con cachelos 			
Froita fresca	Xeado s/ glute  			

\*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