

MENÚ ESCOLAR XUÑO 2021 – exento de porco e derivados



Regio S.A.Z
Avda. de Luarda s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	Xudías verdes con ovo duro e sardiñas 	Ensalada de tomate, espárragos, queixo semicurado e nozes 	Pasta con brócoli ao gratén 	Coliflor con allada e ovo duro
	Raxo de pavo 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 e pataca
	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 de tenreira 	Pescada á romana con ensalada de follas verdes 	Caldo galego de repolo sen porco
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Queixo con marmelo
14	15	16	17	18
Sopa de fideos con verduras 	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 cenoiira, olivas, atún e queixo semicurado
Polo ao forno con verduriñas e pataca panadeira	Paella de marisco 	Albóndigas de tenreira 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 pavo 	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