

MENÚ ESCOLAR XUÑO 2023 – exento de porco e derivados



Regosio SANB
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
			Brócoli ao gratén 	Ensalada mixta de leituga, tomate, remolacha, cebola, ovo e atún
			Peituga de polo á prancha con cachelos 	Espaguetis con boloñesa de tenreira
			Froita fresca 	logur natural
5	6	7	8	9
Brócoli con ovo e allada 	Potaxe de garavanzos	Ensaladiña rusa 	Lentellas con verduras	Xudías verdes con bonito
Pavo adobado salteado con arroz branco 	Salmón á prancha con ensalada de leituga 	Costela de tenreira ao forno con ensalada de tomate 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Tortilla española con ensalada de leituga
Froita fresca	Xeado 	Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural ecolóxico
12	13	14	15	16
Crema de verduras de tempada	Ensalada mixta de leituga, tomate, cenoura, queixo e ovo duro 	Ensalada campeira de pataca con xudías verdes, cenoura e xarda en lata 	Pasta con polbo e calamar 	PICNIC
Polo ao allión con pataca cocida	Lomos de atún en salsa de tomate con pataca 	Pastelón caseiro de pavo e queixo 	Raxo de pavo con ensalada de leituga 	
logur bebible 	Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural 	
19	20	21		
Brócoli ao gratén 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, queixo e atún 	Canapés variados 		
Arroz con polo e verduras 	Bacallau á prancha con pataca cocida 	Tenreira guisada con pataca e verduriña 		
Froita fresca	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