

# MENÚ ESCOLAR XUÑO 2023 – intolerancia a lactosa



Regio S.A. 2  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

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