

# MENÚ ESCOLAR XUÑO 2023



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			<b>1</b> Brócoli ao gratén  Lacón con cachelos  Froita fresca 	<b>2</b> Ensalada mixta de leituga, tomate, remolacha, cebola, ovo e atún  Espaguetis con boloñesa  logur natural 
<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  Xeadado   	<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 ecolóxico 
<b>12</b> Crema de verduras de tempada Polo ao allión con pataca cocida logur bebibible 	<b>13</b> Ensalada mixta de leituga, tomate, cenoura, queixo e ovo duro  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  Froita fresca 	<b>15</b> Pasta con polbo e calamar  Raxo de porco con ensalada de leituga  logur natural 	<b>16</b> <b>PICNIC</b>
<b>19</b> Brócoli ao gratén  Arroz con polo e verduras Froita fresca 	<b>20</b> Ensalada de pasta con tomate, cenoura, queixo e atún  Bacallau á prancha con pataca cocida  Froita fresca 	<b>21</b> Canapés variados  Tenreira guisada con pataca e verduriña Xeadado   		

\*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