



































# MENÚ ESCOLAR ABRIL 2023 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
<b>F E S T I V O</b>				
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>F E S T I V O</b>	Ensalada mixta de leituga, cebola, olivas, remolacha e atún   Peituga de pavo á prancha con pataca cocida logur natural s/ lactosa	Xudías verdes con chourizo e pataca  Polo ao allño con ensalada de tomate  Froita fresca	Caldo de repolo Empanada de bonito   logur natural s/ lactosa	Brócoli con ovo e allada  Bacallau ao forno con pataca panadeira  Froita fresca
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Macarróns con salsa de tomate caseira  Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate e cebola  logur natural s/ lactosa	Crema de verduras de tempada Tortilla española con ensalada de leituga   Froita fresca	Coliflor con xamón e allada  Salmón á prancha con arroz branco  Froita fresca	Sopa de cocido con fideos   Costela ao forno con ensalada de leituga, tomate e cebola  logur natural s/ lactosa	Lentellas estofadas con verduras Pastelón caseiro de xamón e queixo s/ lactosa    Froita fresca
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Crema de verduras de tempada Arroz con polo e verduras Froita fresca	Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, queixo s/ lactosa e atún    Bacallau á romana con pataca cocida    logur natural s/ lactosa	Arroz 3 delicias    Raxo de pavo con ensalada de leituga  Froita fresca	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa Rape en salsa con pataca cocida e chícharos  logur bebible s/ lactosa	Potaxe de garavanzos con verduras Milanesa de tenreira con ensalada de leituga    Macedonia de froitas frescas

\*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