





































































Menú escolar adaptado

Enfermidade celiaca

- Abril 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	1	2	3	4	5
Xantar	Ensalada campeira de pataca, cenoira, cebola, chícharos, ovo e xamón serrano  	Lentellas con verduras	Xudías con xamón e allada 	Pasta s/glute con brócoli ao gratén 	Ensalada de tomate con cebola, sardiñas e queixo fresco  
	Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate e aguacate  	Pizza caseira s/ glute de tomate, queixo, xamón serrano, champiñóns e ovo   	Pescada á galega 	Pescada á plancha con espárragos brancos e maionesa  	Arroz con costela
	logur natural 	Froita fresca	Natillas caseiras  	Froita fresca	logur natural 
	8	9	10	11	12
	Ensalada de leituga, nozes, uvas pasas, mazá en láminas e queixo de cabra   	Crema de verduras (alloporro, cebola, cabaciña, cenoira, pataca e espinacas)	Ensalada de tomate, queixo fresco, aguacate e nozes   	Revolto de ovos con xamón serrano e champiñóns  	Sopa de fideos s/ glute con verduras 
	Espaguetis integrais s/ glute con boloñesa	Chipiróns encebolados con espárragos trigueiros e cachelos 	Arroz con polo e verduras	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Carne de tenreira asada con verduras variadas e pataca
	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	15	16	17	18	19
Xantar	Coliflor con allada e taquiños de xamón serrano 	Chícharos con ovo e chourizo  	Ensalada de arroz branco con piña, gambas, maíz doce, aguacate e noces con vinagreta   	Ensalada de bonito, tomate, aguacate e kiwi  	Lasaña vexetal (pasta s/ glute, cebola, champiñóns, espinacas, bechamel, tomate e queixo) 
	Albóndigas s/ glute en salsa de tomate con pasta integral s/ glute 	Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla española con ensalada de follas verdes  	Fabas estofadas con verduras 	Peituga de polo á plancha con ensalada de follas verdes 
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca
	22	23	24	25	26
	Ensalada de follas verdes, pera, queixo de cabra, noces e pasas   	Lentellas con verduras	Brócoli con pataca cocida, allada, ovo relado e taquiños de xamón  	Macarróns s/ glute con tomate e atún 	Ensalada campeira de pataca cocida, tomate, cebola, sardiñas e olivas  
	Bacallau á plancha con allada, pataca cocida e coliflor  	Pavo en taquiños salteado con pementos e arroz branco	Chuleta de porco á plancha con ensalada de tomate, cebola e améndoas  	Chipiróns á plancha con ensalada de follas verdes  	Tenreira asada con verduriñas
	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
	29	30			
	Crema de cabaza (cebola, cabaza, cennoira e pataca)	Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, cennoira, olivas, maíz doce e queixo con vinagreta  			
	Peituga de polo á plancha con patacas fritidas	Salmón á plancha con pataca cocida 			
	logur natural	Froita fresca			



**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