
















































# Menú escolar adaptado

Intolerancia a lactosa

- Abril 2019 -

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

	<b>Luns</b>	<b>Martes</b>	<b>Mércores</b>	<b>Xoves</b>	<b>Venres</b>
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Xantar</b>	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  	Pasta con verduras salteadas e queixo s/ lactosa ao gratén 
	Albóndigas en salsa de tomate con pasta integral  	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 s/ lactosa	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	Ensalada de follas verdes, pera, queixo fresco s/lactosa, noces e pasas  	Lentellas con verduras	Brócoli con pataca cocida, allada, ovo relado e taquiños de xamón  	Macarróns 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 amendoas  	Calamares fritos con ensalada de follas verdes   	Tenreira asada con verduras
	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
	<b>29</b>	<b>30</b>			
	Crema de cabaza (cebola, cabaza, cenoura e pataca)	Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, cenoura, olivas, maíz doce e queixo s/ lactosa con vinagreta			
	Peituga de polo á plancha con patacas fritidas	Salmón á plancha con cachelos 			
	logur natural s/ lactosa	Froita fresca			