


















Menú escolar adaptado

Intolerancia á lactosa

- Decembro 2018 -

	Luns 3	Martes 4	Mércores 5	Xoves 6	Venres 7
Xantar	Crema de cabaza (cabaza, alloporro, cenoira)	Empanada de atún 	Fideuá con mexilóns 		
	Polo ao forno con patacas panadeira e verduras	Lentellas con verduras	Tortilla española con ensalada de follas verdes, tomate, maíz doce e olivas 	NON LECTIVO	NON LECTIVO
	Froita fresca	Froita fresca	logur natura s/ lactosa		
	10	11	12	13	14
	Brócoli con xamón gratinado con mozzarella s/ lactosa 	Crema de verduras (cabaciña, cebola, alloporro, cenoira e espinacas)	Macarróns integrais con champiñóns, atún e salsa de tomate 	Tortilla española 	Xudías en salsa con ovo relado 
	Pescada á galega 	Arroz con costela	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes 	Potaxe de garavanzos con bacallau e espinacas 	Raxo de polo con pementos e patacas fritidas
	Macedonia de froitas de tempada	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
	17	18	19	20	21
	Ensalada de follas verdes, pera, noces e queixo fresco s/ lactosa con vinagreta doce 	Repolo salteado con ovo, pataca, xamón e allada 	Empanada de carne 	Macarróns integrais con boloñesa 	Sopa de cocido con ovo relado 
	Marmitako de salmón 	Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate, cebola e olivas	Fabas estofadas con verduras	Pescada ao forno con verduras de tempada 	Lacón con cachelos e grelos
	logur natural s/ lactosa	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	Postre de Nadal s/ lactosa 