

MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2020 - celiacuía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		8	9	10
		Xudías en salsa con ovo cocido 	Ensalada de arroz con chícharos, cenoira, maíz doce e bonito 	Ensalada de tomate con queixo fresco e ovo
		Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Costela ao forno con pementos asados	Guiso mariñeiro de chipiróns
		Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras 	Tosta s/ glute con tomate, queixo semicurado e nozes 	Ensalada de tomate, aguacate e xamón serrano 	Crema de coliflor e alloporro	Ensalada campeira de cabala, pataca cocida, pementos e olivas
Lasaña s/ glute caseira de carne 	Garavanzos con bacallau e espinacas 	Paella de marisco 	Espaguetis s/ glute con salsa boloñesa	Lentellas con verduras
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
20	21	22	23	24
Macarróns s/glute con brócoli ao gratén 	Sopa de fideos s/ glute con polo e verduras 	Crema de cabaza	Ensalada de follas verdes con tomate, cebola, queixo e ovo 	Coliflor salteada con xamón e ovo relado
Milanesa de polo con pan raiado s/glute e ensalada de tomate 	Pescada á prancha con pataca e chícharos 	Albóndigas de tenreira s/glute con arroz branco 	Caldo galego 	Salmón á prancha con puré de pataca
Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural
27	28	29	30	31
Ensaladiña rusa 	Crema de cabaciña	Espaguetis s/ glute con salsa de tomate caseira	Ensalada de tomate, queixo fresco e nozes 	Guiso de xudías
Pavo guisado con arroz e verduras	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla española con ensalada de follas verdes 	Fabas estofadas con verduras	Chuleta de porco á prancha con arroz branco
Froita fresca	logur natural 	logur sabores 	Froita fresca	logur natural

*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