

# MENÚ ESCOLAR XANEIRO 2020 - intolerancia a lactosa



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

\*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