





















































# MENÚ ESCOLAR ABRIL 2024 - intolerancia a lactosa



Sergio SANZ  
Avda. de Luarda s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
	Sopa de fideos  Pescada á romana con ensalada de leituga, tomate e cebola     logur s/ lactosa	Crema de verduras de tempada  Polo ao forno con verduras e pataca  Froita fresca	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, aguacate e ovo duro   Salmón á prancha con pataca cocida  logur s/ lactosa	Caldo de repolo  Raxo de pavo con tomate  Macedonia de froitas frescas
8	9	10	11	12
Ensalada de pasta con cenoira, olivas, queixo s/ lactosa, atún e maionesa      Guiso de tenreira  logur s/ lactosa	Ensalada de tomate, aguacate e queixo s/ lactosa  Polo ao alliaño con arroz  Froita fresca	Garavanzos con espinacas  Bacallau ao forno con pataca panadeira  Froita fresca	Brócoli con xamón  Tortilla española con ensalada de leituga e cebola   logur s/ lactosa	Empanada de bonito   Fideuá de pescado    Froita fresca
15	16	17	18	19
Crema de verduras de tempada  Polo ao forno con pataca e verduriña  Froita fresca	Coliflor con xamón  Macarróns con boloñesa  logur s/ lactosa	Lentellas estofadas con verduras  Torrada de xamón e queixo s lactosa    Froita fresca	Ensaladiña rusa    Peituga de pavo á prancha con tomate  logur natural s/ lactosa	Arroz 3 delicias    Salmón ao forno con pataca e verduras  Froita fresca
22	23	24	25	26
Espaguetis con salsa de tomate caseira  Solombo de porco á prancha con pataca cocida  Froita fresca	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa  Guiso de bacallau  logur s/ lactosa	Ensalada campeira de pataca con pementos asados, olivas, cebola e xarda en lata   Xamón asado con tomate  Froita fresca	Chicharos con cenoria, xamón e ovo   Salmón ao forno con pataca cocida  logur s/ lactosa	Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, olivas, atún e queixo s/ lactosa   Pizza caseira con salsa de tomate, queixo s/ lactosa e pavo   Froita fresca
29	30			
Sopa de cocido  Costela ao forno con pementos e pataca panadeira  Froita fresca	Crema de verduras de tempada  Espaguetis con tomate e atún   logur s/ lactosa			

**NON LECTIVO**

\*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113