






























# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2020 -celiaquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Ensalada de tomate con queixo fresco e nozes 	Brócoli ao gratén 	Crema de verduras de tempada	Torrada s/ glute con xamón e queixo 
	Fabada asturiana 	Hamburguesa de pavo á prancha con patacas fritas 	Chipiróns en salsa con arroz branco 	Lentellas estofadas con verduras e pataca
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Biscoito s/ glute 
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
		Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e atún 	Coliflor con allada e ovo relado 	Sopa de cocido con fideos s/ glute
		Solombo de porco estofado con verduras 	Salmón á prancha con puré de pataca 	Cocido galego (garavanzos, grelos, pataca e lacón)
		logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema de cabaciña	Caldo galego 	Ensalada de tomate, aguacate, ovo e nozes 	Ensalada de pementos asados, queixo fresco e mexillóns 	Xudías verdes salteadas con ovo relado 
Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella, atún e champiñóns 	Bacallau á prancha con ensalada de follas verdes, cenoura e cebola 	Filete tenreira prancha con arroz branco 	Pescada á prancha con chícharos e pataca 	Macarróns sen glute con boloñesa 
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas de tempada
<b>21</b>	<b>22</b>			
Torrada sen glute con pementos e sardiñas 	Crema de cabaza			
Polo ao allíño con ensalada de follas verdes, tomate, cebola e cenoura 	Polbo á feira 			
Froita fresca	Doce de Nadal s/ glute 			

\*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