

# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2020 – exento de porco e derivados



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	Empanada de polo 
	Fabas estofadas con verduras	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 
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
		Macarróns con salsa de tomate caseira e atún 	Coliflor con allada e ovo relado 	Sopa de cocido 
		Solombo de porco estofado con verduras 	Salmón á prancha con puré de pataca 	Cocido galego con polo (garavanzos, grelos, pataca e polo) Froita fresca
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Crema de cabaciña	Caldo galego sen chourizo 	Ensalada de tomate, aguacate, ovo e nozes 	Ensalada de pementos asados, queixo fresco e mexillóns 	Xudías verdes salteadas con ovo relado 
Pizza caseira con tomate, mozzarella, atún e champiñóns 	Bacallau á prancha con ensalada de follas verdes, cenoura e cebola Froita fresca 	Albóndigas de polo en salsa con arroz branco 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca 	Lasaña de carne de tenreira con verduras caseira 
logur natural 		logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas de tempada
<b>21</b>	<b>22</b>			
Empanada de sardiñas 	Crema de cabaza			
Polo ao allio con ensalada de follas verdes, tomate, cebola e cenoura 	Polbo á feira 			
Froita fresca	Doce de Nadal 			

\*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