










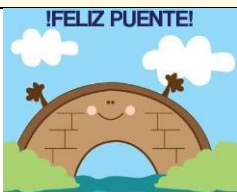

































MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2020 - intolerancia a lactosa



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

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