

MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2020



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

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

*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