

MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2022 - celiarquía



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

| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|--|--|--|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| | | | Sopa de fideos s/ glute | Fabas estofadas con verduras |
| | | | Bacallau ao forno con pataca panadeira e verduras | Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga e remolacha |
| | | | logur natural | Froita fresca |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Xudías verdes con ovo duro | NON LECTIVO | Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e atún | NON LECTIVO | Brócoli ao gratén |
| Arroz con costela | | Salmón á prancha con ensalada de leituga e cenoura | | Guiso de tenreira con pataca e verduras |
| Froita fresca | | logur natural | | Froita fresca |
| 12 | 13 | 14 | 14 | 16 |
| Crema de verduras de tempada | Lentellas estofadas con verduras | Ensalada de pasta s/ glute con remolacha, cenoura, olivas, queixo e pavo | Sopa de cocido con fideos s/ glute | Coliflor con xamón, ovo e allada |
| Raxo de porco con arroz branco | Tortilla española con ensalada de tomate | Pescada á prancha con pataca cocida | Polo ao allión con ensalada de leituga, tomate e cebola | Pizza caseira s/ glute con tomate, queixo e atún |
| logur natural | Froita fresca | logur bebibible | Froita fresca | Macedonia de froitas frescas |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Torrada s/ glute con tomate e bonito | Ensalada de tomate, sardiñas, aguacate e queixo fresco | Sopa de fideos s/ glute | Ensaladiña rusa | BO NADAL! |
| Caldo galego | Bacallau ao forno con pataca panadeira | Pavo adobado salteado en taquiños con menestra de verduras | Rape en salsa de marisco s/ glute con pataca panadeira | |
| Froita fresca | logur ecolóxico | Froita fresca | Doce de Nadal s/ glute | |

*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