

# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2022 – intolerancia a lactosa



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

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

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos