

MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2023 - intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Xudías verdes salteadas con ovo 	Lentellas estofadas con verduras			
Polo ao forno con pataca e verduriña	Bacallau á prancha con ensalada de leituga	N O N L E C T I V O		
Froita fresca	 logur natural s/ lactosa			
11	12	13	14	15
Crema de cabaza	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Espaguetis con salsa de tomate caseira e bonito	Ensalada de arroz con chícharos, cenoura, remolacha e ovo	Sopa de fideos
Arroz con costela	Pescada á prancha con maionesa e pataca cocida	 Peituga de pavo á prancha con ensalada de leituga	 Guiso mariñeiro	Milanesa de tenreira con ensalada de tomate
logur natural s/ lactosa	 Froita fresca	 logur natural s/ lactosa	 Froita fresca	 Froita fresca
18	19	20	21	22
Menestra de verduras	Garavanzos estofados con verduras	Ensaladiña rusa	Sopa de peixe	B O N A D A L
Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e pavo	 Bacallau ao forno con pataca e verduriña	 Costela ao forno con pataca panadeira	
logur natural s/ lactosa	 Froita fresca	 Froita fresca	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