

# MENÚ ESCOLAR DECEMBRO 2023



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarda 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 	<b>N O N L E C T I V O</b>		
Froita fresca	logur natural 			
11	12	13	14	15
Crema de cabaza	Brócoli ao gratén 	Espaguetis con salsa de tomate caseira e bonito 	Ensalada de arroz con chícharos, cenoura, remolacha e ovo 	Sopa de fideos 
Arroz con costela logur natural 	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 
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
18	19	20	21	22
Menestra de verduras	Garavanzos estofados con verduras	Ensaladiña rusa 	Sopa de peixe 	<b>B O N A D A L</b>
Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Pizza caseira con tomate, mozzarella e pavo 	Bacallau ao forno con verduriñas e pataca 	Costela ao forno con pataca panadeira	
logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	Doce de Nadal 	

\*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