















































MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2020 - celiacuía



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Crema de verduras	Lentellas con verduras	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, olivas, maíz doce e atún	Ensalada de tomate con queixo mozzarella e nozes	Salteado de coliflor con pataca, taquiños de xamón e ovo relado
		 	  	 
Polo ao forno con patacas e verduriñas	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes	Guiso de costela	Potaxe de garavanzos con verduriñas	Peituga de pavo á prancha con arroz branco
	  			
logur natural	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Froita fresca
				
10	11	12	13	14
Ensalada campeira de pataca, tomate, pementos, olivas e sardiñas	Crema de cenoura	Sopa de fideos con polo e verduriñas	Ensalada de arroz con chícharos, cenoura, queixo e xamón cocido	Ensalada de pasta s/ glute con tomate e aguacate
 			 	
Hamburguesa de tenreira s/ glute con ensalada de follas verdes	Pizza s/ glute con tomate, queixo, xamón serrano e champiñóns	Salmón ao forno con pataca panadeira e cabaciña	Polo ao aliño con ensalada de tomate	Fabas con mexillóns
 	 			
logur natural	Froita fresca	Flan	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
		 		
17	18	19	20	21
Brócoli salteado con ovo e atún	Sopa de cocido	Ensalada mixta de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, ovo cocido e espárragos	Lentellas con chourizo	Ensalada campeira de xudías con pataca, pementos e ovo
 		 		 
Peituga de pavo á prancha con patacas fritas	Garavanzos con pataca cocida, grelos e lacón	Arroz con bacallau	Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate	Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e cabala en lata
				
logur natural	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Doce de Entroido s/ glute
				 
24	25	26	27	28
EN	TROI	DO	Crema de cabaza	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, maíz doce, olivas e queixo
				 
			Arroz con costela e verduriñas	Pescada á galega
				
			logur natural	Froita fresca
				

*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