

MENÚ ESCOLAR FEBREIRO 2020 - intolerancia a lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Crema de verduras	Lentellas con verduras	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, maíz doce e atún	Ensalada de tomate con queixo mozzarella s/ lactosa e noces	Salteado de coliflor con pataca, taquiños de xamón e ovo relado
Polo ao forno con patacas e verduriñas	Pescada á romana con ensalada de follas verdes	Guiso de costela	Potaxe de garavanzos con verduriñas	Peituga de pavo á prancha con arroz branco
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	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 s/ lactosa e xamón cocido	Ensalada de pasta con tomate e aguacate
Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de follas verdes	Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa, xamón serrano e champiñóns	Salmón ao forno con pataca panadeira e cabaciña	Polo ao aliño con ensalada de tomate	Fabas con mexillóns
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Flan s/ lactosa	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 integrais con salsa de tomate caseira e cabala en lata
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Doce de Entroido s/ lactosa
24	25	26	27	28
			Crema de cabaza	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, maíz doce, olivas e queixo s/ lactosa
EN	TROI	DO	Arroz con costela e verduriñas	Pescada á galega
			logur natural s/ lactosa	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