

# MENÚ ESCOLAR MAIO 2022 – celiarquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Crema de verduras de tempada	Torrada s/ glute con bonito	Ensalada de pasta s/ glute, tomate, cenoura, olivas, queixo semicurado, ovo e maionesa	Brócoli con xamón e ovo	Lentellas estofadas con verduras
Polo ao allioño con arroz branco	Potaxe de garavanzos con espinacas e chourizo	Pescada á galega	Guiso de tenreira con pataca e verduras	Pizza s/ glute con tomate, mozzarella, champiñóns, xamón cocido e olivas
logur natural	Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Froita fresca
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Espaguetis s/ glute con salsa de tomate e atún	Xudías verdes con xamón e ovo	Caldo galego	Torrada s/ glute con tomate e xarda en lata	Revolto de gambas
Raxo de pavo con ensalada de follas verdes	Salmón ao forno con pataca cocida	Polbo á feira	Zorza con cachelos	Lacón con grelos
Froita fresca	logur natural	Tarta de Santiago	Queixo con marmelo	Requeixo con mel
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
		Xudías verdes salteadas con ovo e allada	Macarróns con boloñesa	Garavanzos estofados con verduras
		Arroz con polo e verduras	Bacallau ao forno con ensalada de follas verdes	Costela ao forno con ensalada de tomate
		Froita fresca	logur bebibible	Froita fresca
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Ensalada de tomate, queixo fresco, sardiñas e noces	Torrada s/ glute con xamón e queixo	Crema de verduras de tempada	Brócoli ao gratén	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, queixo, atún, olivas e maionesa
Guiso de tenreira con pataca e verduras	Tortilla de pataca con ensalada de follas verdes	Salmón á prancha con arroz branco	Peituga de polo á prancha con patacas fritas	Pescada á prancha con pataca cocida
Froita fresca	logur bebibible	Froita fresca	logur natural	Macedonia froitas frescas

## LETRAS GALEGAS

\*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