










































# MENÚ ESCOLAR MAIO 2022 – intolerancia a lactosa



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarda 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	Empanada de bonito	Ensalada de pasta, tomate, cenoura, olivas, queixo s/ lactosa, 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 caseira con tomate, queixo s/ lactosa, champiñóns, xamón cocido s/ lactosa e olivas
logur natural s/ lactosa	 Froita fresca	 Froita fresca	logur natural s/ lactosa	  Froita fresca
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Espaguetis con salsa de tomate e atún	Xudías verdes con xamón e ovo	Caldo galego	Empanada de zamburiñas	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 s/ lactosa	Biscoito s/ lactosa	 Queixo s/ lactosa con marmelo	 logur s/ lactosa 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 bebible s/ lactosa	 Froita fresca
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa, sardiñas e nozes	Torrada con xamón e queixo s/ lactosa	Crema de verduras de tempada	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, queixo s/ lactosa, 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 en salsa verde con chícharos e pataca
Froita fresca	  logur bebible s/ lactosa	 Froita fresca	logur natural s/ lactosa	  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