




























































MENÚ ESCOLAR MAIO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Crema de verduras de tempada	Empanada de bonito	Ensalada de pasta, 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 caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, xamón cocido e olivas
logur natural 	 Froita fresca	 Froita fresca	logur natural 	   Froita fresca
9	10	11	12	13
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	Tarta de Santiago   	Queixo con marmelo 	Requeixo con mel 
16	17	18	19	20
		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	Froita fresca
				
23	24	25	26	27
Ensalada de tomate, queixo fresco, sardiñas e noces    	Pastelón de xamón e queixo   	Crema de verduras de tempada	Brócoli ao gratén 	Ensalada de pasta 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 en salsa verde con chícharos e pataca  
Froita fresca	logur bebible 	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