

MENÚ ESCOLAR MAIO 2023 - intolerancia a lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
F E S T I V O				
		Espaguetis con salsa de tomate e atún 	Brócoli con xamón e ovo 	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura, remolacha, ovo e queixo s/ lactosa
		Raxo de pavo con ensalada de leituga 	Pescada à galega 	Guiso de tenreira
		logur natural s/ lactosa 	Froita fresca 	Froita fresca
8	9	10	11	12
Lentellas estofadas con verduras	Crema de verduras de tempada	Potaxe de garavanzos con verduras	Arroz 3 delicias 	Ensalada de pasta con tomate, olivas, queixo s/ lactosa e ovo duro
Polo ao allíño con ensalada de tomate 	Salmón ao forno con pataca cocida 	Pastelón caseiro de xamón e queixo s/ lactosa 	Costela ao forno con ensalada de leituga 	Rape en salsa con pataca
logur natural s/ lactosa 	Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural s/ lactosa 	Macedonia de froita fresca
15	16	17	18	19
DÍA DAS LETRAS GALEGAS				
Sopa de fideos con verduriñas 	Empanada de bonito 		Crema de verduras de tempada	Xudías verdes con chourizo
Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e lacón 	Caldo galego 		Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Polbo á feira
Fresas con iogur s/ lactosa 	Tarta de Santiago 		Xeadro s/ lactosa 	Queixo s/ lactosa con marmelo
22	23	24	25	26
Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa e sardiñas 	Ensaladiña rusa 	Lentellas estofadas con verduras	Menestra de verduras con ovo 	Sopa de fideos
Arroz con polo e verduriñas 	Pescada á romana con ensalada de leituga 	Macarróns con boloñesa 	Marmitako de bonito 	Tortilla de pataca con ensalada de leituga
Froita fresca 	logur natural s/ lactosa 	Froita fresca 	logur natural s/ lactosa 	Froita fresca
29	30	31		
Crema de verduras de tempada	Ensalada mixta de leituga, tomate, espárragos, queixo s/ lactosa e ovo 	Ensalada de xudías verdes con xarda en lata 		
Milanesa de tenreira con ensalada de tomate 	Salmón á prancha con pataca cocida 	Polo ao forno con pataca 		
logur bebible s/ lactosa 	Froita fresca 	logur natural s/ lactosa 		

*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