















































# MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2019 – intolerancia a lactosa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Espinacas salteadas con xamón 	Coliflor con allada e ovo relado 	Empanada de carne 	Sopa de fideos con polo e verduras 	Ensalada campeira de pataca, chícharos, cenoura, pementos e atún  
Albóndigas de tenreira en salsa de tomate con arroz branco  	Bacallau ao forno con patacas e pementos 	Lentellas con verduras	Salmón ao forno con cabaza asada en taquiños 	Milanesa de polo con ensalada de follas verdes   
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Macedonia de froitas frescas
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema de verduras	Ensalada de follas verdes, pera, queixo semicurado s/ lactosa e noces   	Paella de marisco   	Ensalada de tomate con queixo fresco s/ lactosa e aguacate 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, atún e ovo cocido    
Espaguetis integrais con boloñesa 	Marmitako de atún 	Polo ao allio con ensalada de follas verdes	Guiso mariñeiro de polbo con pataca 	Garavanzos con espinacas
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Crema de cabaza	Brócoli con allada e ovo relado 	Ensalada de tomate e sardiñas 	Xudías verdes en salsa con ovo cocido 	Crema de cabaciña
Peituga de pavo á prancha con patacas fritas	Chipiróns en salsa con arroz branco 	Caldo galego	Lasaña de carne con queixo s/ lactosa caseira 	Bacallau con coliflor e pataca 
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	Arroz con leite s/ lactosa caseiro
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Repolo con allada, ovo cocido e pataca 	Revolto de ovos con champiñóns e xamón  	Ensalada de arroz con chícharos, tomate, maíz doce, mexillóns e olivas  	Macarróns integrais con tomate e atún  	Ensalada de follas verdes, cenoura, mazá, queixo semicurado s/ lactosa, xamón e noces   
Arroz con polo	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes, pera e noces  	Lentellas con verduras	Costela ao forno con ensalada de follas verdes	Tortilla española 
Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Macedonia de froitas frescas

\*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