

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2020 - celiacuía



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

Non lectivo

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
	Tosta s/ glute con tomate e xarda 	Ensalada de tomate, espárragos, queixo semicurado e nozes 	Pasta s/ glute con brócoli ao gratén 	Sopa de cocido con fideos sen gluten
	Caldo galego 	Bacallau ao forno con pataca panadeira, pementos e cenoura 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, olivas e cenoura 	Garavanzos con grelos, lacón e pataca
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Castañas asadas
9	10	11	12	13
Ensalada de follas verdes, queixo fresco e mexillóns 	Lentellas estofadas con verduras e arroz	Coliflor ao gratén 	Macarróns s/ glute con salsa de tomate e berenxena caseira	Crema de verduras de tempada (alporro, cabaza, espinaca, cabaciña...)
Raxo de porco con pementos e pataca fritas	Salmón á prancha con ensalada de tomate 	Guiso de tenreira con xudías e pataca	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes 	Polo ao allión con arroz branco
Froita fresca	logur natural 	logur natural	Froita fresca	Queixo con marmelo
16	17	18	19	20
Repolo salteado con xamón e ovo relado 	Tosta s/ glute con pementos e bonito 	Fideuá de marisco s/ glute 	Espárragos e ovo cocido con maionesa 	Ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco
Lasaña s/ glute de carne caseira con verduriñas 	Potaxe de garavanzos con espinacas	Polo ao forno con ensalada de leituga e tomate 	Guiso de bacallau con patacas e verduras 	Fabada asturiana
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas frescas
23	24	25	26	27
Ensalada campeira de pementos, pataca cocida, sardiñas e olivas 	Crema de xudías verdes e cenoura	Sopa de fideos s/ glute con verduriñas	Lentellas estofadas con verduras e chourizo	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura e ovo
Arroz con pavo e verduriñas	Pescada á galega 	Tenreira asada con cenoura e chícharos 	Salmón á prancha con ensalada de leituga 	Lomo de porco á prancha con puré de pataca
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural
30				
Macarróns s/ glute con tomate e atún 				
Polo á prancha con ensalada de leituga, cenoura e maíz doce Froita fresca				

*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