












































# MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2020 - intolerancia a lactosa



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

Non lectivo

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
	Empanada de polbo  	Ensalada de tomate, espárragos, queixo s/ lactosa e noces  	Pasta con brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa 	Sopa de cocido 
	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 s/ lactosa	Froita fresca	Castañas asadas 
9	10	11	12	13
Ensalada de follas verdes, queixo fresco s/ lactosa e mexillóns 	Lentellas estofadas con verduras e arroz	Coliflor ao gratén con queixo sen lactosa	Macarróns con salsa de tomate e berenxena caseira 	Crema de verduras de tempada (alloporro, cabaza, espinaca, cabaciña...)
Raxo de porco con pementos e patacas fritas	Salmón á prancha con ensalada de tomate  	Guiso de tenreira con xudías e pataca	Pescada á romana con ensalada de follas verdes    	Polo ao allieño con arroz branco
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Queixo s/ lactosa con marmelo
16	17	18	19	20
Repolo salteado con xamón e ovo relado  	Empanada de bonito  	Fideuá de marisco    	Espárragos e ovo cocido con maionesa 	Ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco s/ lactosa 
Lasaña de carne con verduriñas con queixo s/ lactosa 	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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	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 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 	Albóndigas á xardiñeira (con cenoura e chícharos)  	Salmón á prancha con ensalada de leituga  	Lomo de porco á prancha con patacas fritas
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa
30				
Macarróns con salsa de tomate e atún  				
Polo á prancha con ensalada de leituga, cenoura e maiz 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