













































































MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2022 - celiaquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31	1	2	3	4
NON	LECTIVO	Ensalada de tomate, aguacate, queixo fresco e noces  	Crema de verduras de tempada	Coliflor salteada con xamón e ovo duro  
		Polo ao allieño con arroz branco  	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Espaguetis s/ glute con boloñesa  
		logur natural 	Froita fresca	logur sabores 
7	8	9	10	11
Ensalada temperá de xudías, pataca e xarda  	Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira e bonito 	Garavanzos estofados con verduras	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, olivas, pavo e queixo  	Sopa de fideos s/ glute
Raxo de porco con arroz branco  	Pescada á prancha con leituga  	Pavo á prancha con patacas fritas	Marmitako de bonito  	Bistec de tenreira á prancha con menestra de verduras  
Froita fresca	logur bebible  	Froita fresca	Froita fresca 	logur natural 
14	15	16	17	18
Crema de verduras de tempada	Ensaladiña rusa   	Brócoli con xamón e allada  	Sopa de fideos s/ glute	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura, atún e ovo   
Polo ao forno con pataca e verduriñas	Guiso de rape 	Guiso de tenreira  	Tortilla española con leituga  	Pescada á prancha con pataca cocida  
Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca 
21	22	23	24	25
Torrada s/ glute con tomate e bonito 	Arroz 3 delicias    	Lentellas con verduras	Caldo de repolo  	Ensalada de pasta s/ glute con cenoura, olivas, ovo e pavo   
Solombo de porco á prancha con champiñóns ao allieño 	Guiso de bacallau con pataca e verduriñas 	Pizza caseira s/ glute con tomate, queixo e atún  	Costela ao forno con ensalada de leituga  	Pescada á galega 
logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	Natillas   	Macedonia de froitas frescas 
28	29	30		
Crema de verduras de tempada	Menestra de verduras con xamón  	Guiso de xudías con pataca e chourizo  		
Arroz con polo e verduriñas	Salmón ao forno con pataca cocida 	Raxo de pavo con arroz branco  		
Froita fresca	logur bebible 	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