

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2022 - intolerancia a lactosa



Gregorio SANZ
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 s/ lactosa e nozes 	Crema de verduras de tempada	Coliflor salteada con xamón e ovo duro
		Polo ao allio con arroz branco 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Espaguetis con boloñesa
		logur natural s/ lactosa	Froita fresca 	logur sabores s/ lactosa
7	8	9	10	11
Ensalada temperá de xudías, pataca e xarda 	Macarróns con salsa de tomate caseira e bonito 	Garavanzos estofados con verduras	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, olivas, pavo e queixo s/ lactosa 	Sopa de fideos
Raxo de porco con arroz branco 	Pescada á prancha con leituga 	Pavo á prancha con patacas fritas	Marmitako de bonito 	Escalope de tenreira con menestra de verduras
Froita fresca	logur bebible s/ lactosa 	Froita fresca	Froita fresca 	logur natural s/ lactosa
14	15	16	17	18
Crema de verduras de tempada	Ensaladiña rusa 	Brócoli con xamón e allada 	Sopa de fideos 	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 romana con pataca cocida
Froita fresca	logur sabores s/ lactosa 	Froita fresca	logur natural s/ lactosa 	Froita fresca
21	22	23	24	25
Empanada de bonito 	Arroz 3 delicias 	Lentellas con verduras	Caldo de repolo 	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, ovo e pavo
Solombo de porco á prancha con champiñóns ao allio 	Guiso de bacallau con pataca e verduriñas 	Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e atún 	Costela ao forno con ensalada de leituga 	Pescada á galega
logur natural s/ lactosa	Froita fresca 	Froita fresca	Biscoito s/ lactosa 	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 s/ lactosa 	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