

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2023 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30 Crema de cabaza Polo ao forno con pataca e verduras Froita fresca	31 Fabas estofadas con verduras Bacallau ao forno con pataca panadeira Froita fresca	1 FESTIVO	2 Macarróns con salsa de tomate caseira Costela ao forno con ensalada de leituga logur natural s/ lactosa	3 Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa Pescada á prancha con pataca cocida logur natural s/ lactosa
6 Coliflor con pataca, ovo e allada Raxo de pavo con arroz branco Froita fresca	7 Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, ovo e queixo s/ lactosa Marmitako de salmón logur bebible s/ lactosa	8 Garavanzos estofados con verduras Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e xamón cocido Froita fresca	9 Sopa de cocido Pescada á romana con ensalada de leituga logur natural s/ lactosa	10 Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, millo e xarda Polo ao aliño con ensalada de tomate Froita fresca
13 Crema de verduras de tempada Arroz con costela logur natural s/ lactosa	14 Ensaladiña rusa Guiso de rape Froita fresca	15 Chícharos con xamón Tortilla española con ensalada de leituga logur natural s/ lactosa	16 Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa e nozes Salmón ao forno con pataca panadeira Froita fresca	17 Lentellas estofadas con verduras Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga logur sabores s/ lactosa
20 Espaguetis con pisto de verduras Solombo de porco á prancha con ensalada de leituga logur natural s/ lactosa	21 Arroz 3 delicias Bacallau á prancha con pataca cocida Froita fresca	22 Xudías salteadas con ovo Macarróns con carne e verduras Froita fresca	23 Caldo de repolo Empanada de bonito logur natural s/ lactosa	24 Sopa de fideos Pescada en salsa verde con chícharos e pataca Macedonia de froitas frescas
27 Menestra de verduras con xamón Guiso de tenreira con verduras e pataca Froita fresca	28 Crema de verduras de tempada Salmón á prancha con arroz branco logur bebible s/ lactosa	29 Ensalada de garavanzos con tomate, olivas, cenoura e queixo s/ lactosa Raxo de porco con pataca cocida Froita fresca	30 Ensalada de pasta con cenoura, remolacha, olivas, atún e maionesa Guiso de polbo con pataca e verduras Froita fresca	1 Brócoli salteado con chourizo Paella de marisco logur natural s/ lactosa

*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