

MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2020 - celiacuía



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

		XOVES			VENRES	
		1			2	
		Brócoli salteado con taquiños de xamón			Ensalada de pasta s/ glute, chícharos, cenoiira e sardinillas	
		Filete de tenreira á prancha con pataca cocida			Tortilla española con ensalada de leituga	
		Froita fresca			logur natural	
5	6	7	8	9		
Ensalada follas verdes, tomate, cenoiira, e cabala	Lentellas con verduras	Crema de cabaza	Torrada de pementos e atún	Ensalada follas verdes, tomate, cenoiira e ovo		
Arroz con polo	Salmón á prancha con ensalada de tomate	Raxo de porco con pementos e pataca cocida	Garavanzos con espinacas	Pescada ao forno con pataca, pementos e cenoiira		
logur natural	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	logur natural		
12	13	14	15	16		
FESTIVO	Brócoli ao gratén	Ensalada de leituga, tomate, cebola, queixo fresco e olivas	Crema de cabaciña	Ensalada follas verdes, tomate, maíz doce e atún		
	Espaguetis s/ glute con salsa boloñesa	Paella de marisco	Polo ao forno con pataca panadeira e pementos	Fabada asturiana		
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Froita fresca		
19	20	21	22	23		
Crema de verduras de tempada	Ensalada de arroz, chícharos, cenoiira e mexillóns	Garavanzos estofados con verduras	Ensalada de tomate, ovo relado e queixo fresco	Sopa de peixe con fideos s/ glute		
Pavo en taquiños con patacas fritas	Guiso de tenreira con xudías verdes	Bacallau ao forno con ensalada de tomate	Guiso de chipiróns con pataca	Polo ao forno con cabaza asada		
Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Froita fresca	logur natural		
26	27	28	29	30		
Crema de cenoiiras con brócoli e alporro	Torrada s/ glute con xamón e queixo	Repolo con allada, cachelos e ovo relado	Lentellas con verduras	Macarróns s/ glute con salsa de tomate e bonito		
Filete de tenreira á prancha con arroz branco e salsa de tomate	Pescada á prancha con ensalada de leituga, tomate e cebola	Costela ao forno con ensalada de tomate	Salmón á prancha con espárragos e maionesa	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes		
Froita fresca	Froita fresca	logur natural	Froita fresca	Flan		

*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