

# MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2020



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

			XOVES		VENRES				
			1		2				
			Brócoli salteado con taquiños de xamón		Ensalada de pasta, chícharos, cenoira 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, cenoira, e cabala		Lentellas con verduras		Crema de cabaza		Empanada de bacallau		Ensalada follas verdes, tomate, cenoira 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 cenoira	
logur natural		Froita fresca		logur natural		Froita fresca		logur natural	
12		13		14		15		16	
<b>FESTIVO</b>		Brócoli ao gratén		Ensalada de leituga, tomate, cebola, queixo fresco e olivas		Crema de cabaciña		Ensalada follas verdes, tomate, maíz doce e atún	
		Espaguetis 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, cenoira e mexillóns		Garavanzos estofados con verduras		Ensalada de tomate, ovo relado e queixo fresco		Sopa de peixe con fideos	
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 cenoiras con brócoli e alloporro		Pastelón caseiro de xamón e queixo		Repolo con allada, cachelos e ovo relado		Lentellas con verduras		Macarróns con salsa de tomate e bonito	
Albóndigas de tenreira en salsa de tomate caseiras con arroz branco		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