

# MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>3</b> Ensalada de pasta con cenoura, olivas, atún e queixo Guiso de tenreira logur natural 	<b>4</b> Sopa de cocido Bonito en salsa de tomate e pataca cocida Froita fresca 	<b>5</b> Ensalada de garavanzos con tomate, aguacate e olivas Polo ao aliño con arroz branco logur natural 	<b>6</b> Crema de verduras de tempada Bacallau ao forno con pataca cocida Froita fresca 	<b>7</b> Pastel de atún e espinaca Arroz con costela logur bebible 
<b>10</b> Sopa de fideos s/ glute Pavo á prancha con ensalada de leituga, tomate e cebola Froita fresca 	<b>11</b> Coliflor salteada con xamón e ovo Salmón á prancha con arroz branco logur natural 	<b>12</b> <b>FESTIVO</b>	<b>13</b> Chícharos salteados con chourizo Raxo de porco con ensalada de tomate Froita fresca 	<b>14</b> Torrada s/ glute con tomate e bonito Guiso de rape con pataca e verduras logur natural 
<b>17</b> Crema de verduras de tempada Polo ao forno con pataca e verduras Froita fresca 	<b>18</b> Ensaladiña rusa Pescada á prancha con ensalada de leituga logur sabores 	<b>19</b> Sopa de cocido s/ glute Tortilla española con ensalada de tomate Froita fresca 	<b>20</b> Menestra de verduras con xamón Solombo de tenreira á prancha con arroz branco Froita fresca 	<b>21</b> Fabas estofadas con verduras Bacallau á prancha con pataca cocida logur ecolóxico con arandos 
<b>24</b> Brócoli ao gratén Arroz con polo e verduras Froita fresca 	<b>25</b> Caldo galego Pastelón s/ glute con xamón e queixo logur natural 	<b>26</b> Sopa de fideos s/ glute Salmón ao forno con ensalada de leituga, tomate e cebola Froita fresca 	<b>27</b> Crema de verduras de tempada Tenreira á xardiñeira con pataca cocida logur natural 	<b>28</b> Lentellas con verduras Pescada á prancha con pataca cocida Macedoia de froitas 

\*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