

MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2022 - exento de porco e derivados



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

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