

















































MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2022 - intolerancia a lactosa



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

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