


























































MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2022



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     Guiso de tenreira logur natural 	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 	Crema de verduras de tempada Bacallau ao forno con pataca cocida  Froita fresca	Pastel de atún e espinaca    Arroz con costela logur bebibible 
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 	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 
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 	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 ecolóxico con arandos 
24	25	26	27	28
Brócoli ao gratén  Arroz con polo e verduras Froita fresca	Caldo galego  Pastelón de xamón e queixo     logur natural 	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 	Lentellas con verduras Pescada á prancha con pataca cocida  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