

MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2023 - celiacuía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Ensalada temperá de xudías verdes, pataca e xarda Raxo de porco con arroz branco Froita fresca	3 Sopa de cocido con fideos s/ glute Bacallau con salsa de tomate e pataca cocida logur natural 	4 Fabas estofadas con verduras Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga Froita fresca	5 Crema de verduras de tempada Tortilla española con ensalada de tomate logur natural 	6 Menestra de verduras con ovo Marmitako de bonito Froita fresca
9 Ensalada de tomate, queixo fresco e sardiñas Guiso de tenreira logur natural 	10 Caldo galego Torrada s/ glute con bonito Froita fresca	11 Arroz 3 delicias Pescada á prancha con ensalada de leituga logur natural 	F E S T I V O	
16 Crema de verduras de tempada Polo ao allión con arroz branco Froita fresca	17 Xudías verdes salteadas con ovo Guiso mariñeiro logur natural 	18 Lentellas estofadas con verduras "Sándwich" s/ glute de xamón e queixo Froita fresca	19 Brócoli con xamón e allada Salmón á prancha con puré de pataca logur ecolóxico 	20 Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, olivas, queixo fresco e bonito Albóndegas en salsa s/ glute con arroz branco Froita fresca
23 Chícharos con ovo Espaguetis s/ glute con boloñesa Froita fresca	24 Ensalada de garavanzos con olivas, tomate, cebola e queixo Rape en salsa con pataca e verduras logur natural 	25 Torrada s/ glute con atún Arroz con polo e verduras Froita fresca	26 Menestra de verduras con chourizo Pescada á galega logur natural 	27 Sopa de fideos s/ glute Solombo de porco con ensalada de tomate Macedonia de froitas frescas

*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