



















































# MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2023 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Ensalada temperá de xudías verdes, pataca e xarda  	Sopa de cocido  	Fabas estofadas con verduras  	Crema de verduras de tempada	Menestra de verduras con ovo 
Raxo de porco con arroz branco	Bacallau con salsa de tomate e pataca cocida 	Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga  	Tortilla española con ensalada de tomate  	Marmitako de bonito 
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa e sardiñas  	Caldo galego	Arroz 3 delicias   	<b>F E S T I V O</b>	
Guiso de tenreira	Empanada de bonito  	Pescada á romana con ensalada de leituga   		
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa		
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de verduras de tempada	Xudías verdes salteadas con ovo 	Lentellas estofadas con verduras	Brócoli con xamón e allada  	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, olivas, queixo fresco s/ lactosa e bonito  
Polo ao allión con arroz branco	Guiso mariñeiro 	Pastelón de xamón e queixo s/ lactosa   	Salmón á prancha con pataca cocida 	Albóndegas en salsa con arroz branco  
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Chícharos con ovo  	Ensalada de garavanzos con olivas, tomate, cebola e queixo s/ lactosa  	Pastel de atún e espinaca con queixo s/ lactosa   	Menestra de verduras con chourizo  	Sopa de fideos 
Espaguetis con boloñesa 	Rape en salsa con pataca e verduriñas 	Arroz con polo e verduriñas	Pescada á galega 	Solombo de porco con ensalada de tomate  
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	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