

# MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2020 - intolerancia á lactosa



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

		XOVES		VENRES	
		1		2	
		Brócoli salteado con taquiños de xamón 		Ensalada de pasta, chícharos, cenoira e sardinillas   	
		Filete de tenreira á prancha con pataca cocida		Tortilla española con ensalada de leituga   	
		Froita fresca		logur natural s/ lactosa	
5	6	7	8	9	
Ensalada follas verdes, tomate, cenoira, e cabala  	Lentellas con verduras	Crema de cabaza	Empanada de bacallau  	Ensalada follas verdes, tomate, cenoira e ovo   	
Arroz con polo	Salmón á prancha con ensalada de tomate  	Raxo de porco con pementos e pataca cocida	Garavanzos con espinacas	Pescada ao forno con pataca, pementos e cenoira 	
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	
12	13	14	15	16	
<b>FESTIVO</b>	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Ensalada de leituga, tomate, cebola, queixo fresco s/ lactosa e olivas	Crema de cabaciña	Ensalada follas verdes, tomate, maíz doce e atún  	
	Espaguetis con salsa boloñesa 	Paella de marisco  	Polo ao forno con pataca panadeira e pementos	Fabada asturiana 	
	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	
19	20	21	22	23	
Crema de verduras de tempada	Ensalada de arroz, chícharos, cenoira e mexillóns  	Garavanzos estofados con verduras	Ensalada de tomate, ovo relado e queixo fresco s/ lactosa  	Sopa de peixe con fideos  	
Pavo en taquiños con patacas fritas	Guiso de tenreira con xudías verdes	Bacallau ao forno con ensalada de tomate 	Guiso de chipiróns con pataca 	Polo ao forno con cabaza asada	
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ latosa	
26	27	28	29	30	
Crema de cenoiras con brócoli e alporro	Torrada ao forno con xamón e queixo sen lactosa  	Repolo con allada, cachelos e ovo relado 	Lentellas con verduras	Macarróns con salsa de tomate e bonito 	
Albóndigas de tenreira en salsa de tomate caseiras con arroz branco  	Pescada á prancha con ensalada de leituga, tomate e cebola  	Costela ao forno con ensalada de tomate  logur natural s/ lactosa	Salmón á prancha con espárragos e maionesa  	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes 	
Froita fresca	Froita fresca		Froita fresca	Flan s/ lactosa 	

\*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