















MENÚ ESCOLAR SETEMBRO 2022 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	24
19	20	21	22	23
Brócoli con allada	Arroz 3 delicias 	Lentellas con verduras	Sopa de fideos 	Crema de verduras de tempada
Polo ao forno con pataca e verduriñas	Pescada á galega 	Pizza caseira con tomate, queixo sen lactosa e xamón cocido 	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de leituga 	Salmón ao forno con pataca panadeira 
logur bebible s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
26	27	28	29	30
Espaguetis con salsa de tomate caseira e atún 	Caldo de repolo 	Xudías verdes con xamón e ovo cocido 	Crema de verduras de tempada	Ensalada campeira de pataca, sardiñas, tomate e aguacate 
Raxo de pavo con ensalada de leituga 	Pescada á romana con ensalada de tomate e cebola 	Arroz con polo e verduriñas	Tortilla española con champiñóns ao aliño 	Costela ao forno con ensalada de leituga 
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur ecolóxico s/ lactosa	Macedonia de froita fresca

*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