

































MENÚ ESCOLAR SETEMBRO 2023 – celiarquía



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
18	19	20	21	22
Brócoli ao gratén 	Ensalada de leituga, mazá, cenoira e queixo semicurado  	Caldo de repolo 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de arroz con chícharos, cenoira, olivas e atún  
Polo ao forno con pataca e verduriñas	Pescada á prancha con pataca cocida 	Pizza caseira s/ glute con tomate, mozzarella e pavo  	Bacallau ao forno con pataca panadeira  	Filete de tenreira á prancha con ensalada de tomate   
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
25	26	27	28	29
Xudías verdes con ovo e allada 	Garavanzos estofados con verduras 	Ensalada de tomate, cebola, queixo fresco e bonito   	Espaguetis s/ glute con salsa de tomate caseira	Sopa de fideos s/ glute
Raxo de pavo con arroz branco 	Salmón á prancha con ensalada de leituga    	Costela ao forno con pataca panadeira	Guiso mariñeiro de chipiróns   	Polo ao allión con ensalada de tomate e cebola 
Froita fresca	logur natural ecolóxico 	Froita fresca	logur natural 	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