































# MENÚ ESCOLAR SETEMBRO 2023 – intolerancia lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
18	19	20	21	22
Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Ensalada de leituga, mazá, cenoira e queixo s/ lactosa 	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 romana con pataca cocida  	Pizza caseira con tomate, queixo s/ lactosa e pavo  	Bacallau ao forno con pataca panadeira  	Hamburguesa de tenreira á prancha con ensalada de tomate    
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
25	26	27	28	29
Xudías verdes con ovo e allada 	Garavanzos estofados con verduras 	Ensalada de tomate, cebola, queixo fresco s/ lactosa e bonito  	Espaguetis con salsa de tomate caseira 	Sopa de fideos 
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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural 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