

MENÚ ESCOLAR XUÑO 2022 – exento de porco e derivados



Regio SAN2
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	31	1	2	3
Xudías verdes con chacina 	Ensalada de tomate, queixo fresco e xarda en lata	Brócoli con ovo duro e allada 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de leituga, tomate, espárragos, cenoura, olivas e atún
Arroz con polo e verduras 	Potaxe de garavanzos 	Guiso de tenreira con patacas e verduras 	Peituga de polo á prancha con cachelos 	Espaguetis con boloñesa
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural
6	7	8	9	10
Ensalada de tomate, cebola, ovo e queixo semicurado 	Fabas con verduras	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, queixo e pavo 	Lentellas con verduras	Ensaladiña rusa
Pavo adobado salteado con arroz branco 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Guiso mariñeiro de chipiróns 	Costela de tenreira ao forno con ensalada de tomate 	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural
13	14	15	16	17
Crema de verduras de tempada	Arroz 3 delicias 	Empanada de bonito 	Ensalada de tomate, ovo e sardiñas 	PICNIC
Peituga de polo á prancha con patacas fritas 	Guiso de bacallau 	Tortilla española con ensalada de tomate 	Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns e pavo 	Bocadillos variados a escoller
logur bebible 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca e xeado
20	21	22		
Xudías verdes con ovo 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de leituga, tomate, cenoura, cebola, olivas e atún 		
Polo ao allión con arroz branco 	Salmón á prancha con pataca cocida 	Lasaña caseira de carne de tenreira 		
Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froitas 		

*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113