

# MENÚ ESCOLAR XUÑO 2022 – intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Xudías verdes con xamón 	Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa 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	Lacón con cachelos 	 Espaguetis con boloñesa
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	 logur natural s/ lactosa
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Ensalada de tomate, cebola, ovo e queixo s/ lactosa 	Fabas con verduras	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, queixo s/ lactosa e xamón cocido s/ lactosa 	Lentellas con verduras	Ensaladiña rusa 
Pavo adobado salteado con arroz branco 	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Guiso mariñeiro de chipiróns 	Costela ao forno con ensalada de tomate 	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes 
Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural s/ lactosa 
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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, queixo sen lactosa, champiñóns e pavo 	Bocadillos variados a escoller
logur bebible s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa 	Froita fresca e xeado s/ lactosa 
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>		
Xudías verdes con ovo 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de leituga, tomate, cenoura, cebola, olivas e atún		
Polo ao aliño con arroz branco 	Salmón á prancha con pataca cocida 	Macarróns con carne 		
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	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