

# MENÚ ESCOLAR XUÑO 2022



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarda 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 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 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Ensalada de tomate, cebola, ovo e queixo semicurado 	Fabas con verduras	Ensalada de pasta con cenoura, olivas, queixo e xamón cocido 	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 
<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, mozzarella, champiñóns e pavo 	Bocadillos variados a escoller 
logur bebible 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca e xeado 
<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 	Lasaña caseira de carne 		
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