






































Menú escolar adaptado

Intolerancia á lactosa

- Febreiro 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
Xantar	Paella de marisco 	Empanada de atún 	Ensalada de tomate, sardiñas en lata e queixo fresco sen lactosa 	Lasaña de carne con queixo sen lactosa 	Ensalada de garavanzos, tomate, atún, olivas e cebola 
	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, mango e améndoas 	Lentellas con verduras	Tenreira á xardiñeira	Pescada á galega 	Peituga de polo á prancha con patacas fritidas e pementos asados
	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	logur natural s/ lactosa
	11	12	13	14	15
	Crema de verduras (cabaciña, cebola, alloporro, cenoura e espinacas)	Ensalada de follas verdes, pera, noces e xamón serrano con vinagreta doce 	Revolto de bacallau con pasas 	Sopa de peixe con fideos 	Fabas estofadas con verduras
	Arroz con costela	Marmitako de salmón 	Polo ao forno con verduras e patacas asadas	Escalopíns de tenreira á prancha con ensalada de tomate e aguacate 	Pizza caseira de tomate, queixo en lonchas s/lactosa, xamón serrano e champiñóns 
	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
Xantar	Crema de cabaciña	Chícharos con xamón e ovo cocido  	Caldo de repolo con cachelos	Ensalada de fabas, tomate, atún, cebola, olivas e aguacate con vinagreta  	Revolto de grelos con xamón  
	Macarróns integrais con salsa boloñesa 	Chipiróns encebolados con arroz branco 	Chuleta de porco á prancha con ensalada de follas verdes e aguacate 	Tortilla española 	Salmón ao forno con pataca cocida 
	logur sabores s/lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
	25	26	27	28	1
	Coles de bruselas salteadas con xamón e allada 	Empanada de carne 	Pasta con brócoli e queixo gratinado s/ lactosa 	Ensalada de follas verdes, cecina, pasas, nozes e piña  	Lentellas con verduras
	Albóndigas de tenreira en salsa con arroz branco  	Potaxe de garavanzos con bacallau e espinacas  	Polo ao allíño con ensalada de follas verdes, tomate e cebola 	Pescada ao forno con pataca panadeira, cebola, cenoura e pementos 	Tortilla campesiña con ensalada de tomate  
	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca