































































Menú escolar adaptado

Enfermidade celiaca

- Maio 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
			1	2	3
Xantar	NON LECTIVO			Caldo de repolo	Sopa de fideos s/ glute con verduriñas 
				Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate e cebola 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 
				Froita fresca	logur sabores 
	6	7	8	9	10
	Brócoli con allada, pataca e xamón en taquiños 	Chícharos con ovo e chourizo  	Ensalada de arroz branco con piña, gambas, maíz doce e noces con vinagreta   	Lentellas con verduras	Macarróns s/ glute con champiñóns salteados e taquiños de xamón 
Espaguetis s/ glute con salsa boloñesa de tenreira	Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla española con ensalada de follas verdes  	Peituga de pavo á prancha con ensalada de tomate e aguacate 	Pescada á prancha con espárragos brancos e maionesa  	
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores 	

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	
	13	14	15	16	17	
Xantar	Arroz branco con atún e salsa de tomate caseira 	Ensalada temperá de pataca con xarda en lata, ovo e pementos   	Ensalada de bonito, tomate, aguacate e kiwi  	Coliflor con allada e ovo cocido  	 DÍA DAS LETRAS GALEGAS	
	Peituga de polo á prancha con ensalada de piña e aguacate 	Garavanzos con espinacas	Lasaña de carne s/ glute 	Polbo con cachelos 		
	logur natural	Froita fresca	logur natural 	Natillas caseiras  		
	20	21	22	23		24
	NON LECTIVO	Crema de verduras 	Fabas estofadas con verduras	Ensalada de follas verdes, pera, noces e queixo de cabra con vinagreta   		Pasta s/ glute con brócoli ao gratén 
		Escalopíns de tenreira á prancha con patacas fritidas  	Pizza caseira s/ glute de tomate, queixo, xamón serrano e champiñóns  	Marmitako de bonito 		Pescada en salsa verde con fariña s/glute con chícharos e pataca cocida 
		logur natural 	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca	
	27	28	29	30	31	
	Ensalada de follas verdes con mango, mozzarella, noces e xamón serrano   	Xudías en salsa con ovo relado  	Ensalada de pasta s/ glute con tomate, cenoura, chícharos, olivas, atún, queixo e maionesa    	Chícharos con xamón 	Lentellas con verduras	
	Arroz con polo e verduriñas	Bacallau á prancha con cachelos e allada 	Lomo de porco á prancha con ensalada de follas verdes 	Chipiróns encebolados con arroz branco 	Tortilla española con ensalada de tomate e cebola  	
	logur sabores	Froita fresca	logur natural	Queixo con marmelo	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



**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