




















































Menú escolar adaptado

Intolerancia á lactosa

- Maio 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	
			1	2	3	
Xantar			NON LECTIVO		Sopa de fideos con verduras 	
				Caldo de repolo	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	
				Peituga de polo á prancha con ensalada de tomate e cebola 	Froita fresca	
				Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	
		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 nozes con vinagreta 	Lentellas con verduras	Macarróns con champiñóns en salsa e taquiños de xamón 
	Albóndigas en salsa de tomate con espaguetis 	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 romana con espárragos brancos e maionesa 	
	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	

	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, ovo e pementos   	Ensalada de bonito, tomate, aguacate e kiwi  	Coliflor con allada e ovo relado  	 DÍA DAS LETRAS GALEGAS
	Peituga de polo á prancha con ensalada de piña e aguacate	Garavanzos con espinacas	Lasaña de carne con queixo s/lactosa 	Polbo con cachelos 	
	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Natillas s/ lactosa 	
	20	21	22	23	24
	NON LECTIVO	Crema de verduras 	Fabas estofadas con verduras	Ensalada de follas verdes, pera, noces e queixo fresco s/ lactosa con vinagreta  	Pasta con brócoli ao gratén s/ lactosa 
		Hamburguesa de tenreira á prancha con patacas fritidas   	Pizza caseira de tomate, queixo s/ lactosa, xamón serrano e champiñóns  	Marmitako de bonito 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca cocida  
		logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca
	27	28	29	30	31
	Ensalada de follas verdes con mango, mozzarella s/ lactosa, noces e xamón serrano  	Xudías en salsa con ovo relado  	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, chícharos, olivas, atún, queixo s/lactosa 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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Flan de ovo s/ lactosa 	Froita fresca	