



















































Menú escolar adaptado

Enfermidade celiaca

- Marzo 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
Xantar	NON LECTIVO			Caldo de repolo	Sopa de fideos con verduras 
	NON LECTIVO			Chuleta de porco á prancha con ensalada de follas verdes, tomate e cebola 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 
	NON LECTIVO			logur natural 	Froita fresca
	11	12	13	14	15
	Ensalada de tomate, queixo fresco, aguacate e nozes 	Tirabeques con pataca, ovo cocido e allada 	Torrada sen glute con aguacate e ovo á prancha 	Lentellas con verduras	Ensalada de pasta s/ glute con xarda en lata, tomate, olivas, queixo en taquiños e nozes aderezada con aceite de oliva virxe 
	Arroz con costela	Milanesa de polo con pan raiado s/ glute e ensalada de follas verdes 	Pescada á prancha con guarnición de chícharos con xamón e pataca cocida 	Pizza caseira s/ glute de tomate, queixo, xamón serrano, champiñóns e ovo 	Filete de pavo á prancha con brócoli salteado con xamón e allada 
	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur sabores 

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
Xantar	Crema de verduras (alporro, cabaciña, cenoura, pataca e apio) 	NON LECTIVO	Ensalada de follas verdes, xamón serrano, mango, aguacate e améndoas  	Garavanzos con espinacas	Paella de marisco   
	Espaguetis integrais s/glute con albóndigas de tenreira e salsa de tomate caseira  		Tortilla española  	Salmón ao forno con puré de pataca  	Polo ao allión con ensalada de follas verdes e pera en láminas 
	Froita fresca		logur natural 	Froita fresca	logur sabores 
	25	26	27	28	29
	Ensalada de tomate, sardiñas en lata e queixo fresco   	Xudías con ovo e chourizo  	Revolto de espárragos trigueiros con xamón  	Macarróns s/ glute con salteado de espinacas, noces e queixo relado   	Ensalada de fabas, arroz branco, atún, olivas, cenoura cocida e vinagreta  
	Redondo de porco asado ao forno con verduriñas de tempada e patacas panadeira	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca cocida  	Hamburguesa de polo á prancha s/glute con arroz branco e salsa de tomate caseira  	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes  	Peituga de pavo á prancha con patacas ao pobre (fritidas lentamente con pementos e cebola)
	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur sabores 	Froita fresca