






















# Menú escolar adaptado

## Intolerancia á lactosa

- Xaneiro 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	7	8	9	10	11
<b>Xantar</b>	<b>NON LECTIVO</b>	Crema de verduras (cabaciña, cebola, alloporro, cenoira e espinacas)	Ovos recheos de atún con maionesa  	Sopa de fideos con polo e verduriñas 	Lentellas con verduras
		Arroz con costela	Fabada asturiana 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Tortilla campesiña (ovo, pataca, pementos, cabaciña e cebola) con ensalada de follas verdes  
		Froita fresca	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	Ensalada de tomate, sardiñas e ovo duro   	Crema de alloporro e coliflor (alloporro, coliflor, cenoira, pataca e caldo)	Pizza caseira de atún con queixo mozzarella s/ lactosa  	Xudías en salsa con ovo cocido  	Macarróns con carne e tomate 
	Estofado de tenreira con verduras e pataca cocida 	Chipiróns encebolados con arroz branco 	Caldo galego 	Polo ao forno con ensalada de follas verdes, tomate, leituga e aguacate 	Pescada á galega 
	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca

	<b>Luns</b>	<b>Martes</b>	<b>Mércores</b>	<b>Xoves</b>	<b>Venres</b>
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Xantar</b>	Paella de marisco 	Crema de cabaza (cabaza, cenoura, alporro, pataca e sal)	Sopa de cocido con ovo relado 	Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa, amendoas e aguacate 	Brécol con allada e pataca cocida
	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, cebola e nozes 	Salmón ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Lacón con cachelos e grelos 	Potaxe de garavanzos con bacallau e espinacas 	Tallaríns integrais con salsa boloñesa 
	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
	Repolo con pataca cocida, allada e ovo cocido 	Ensalada de pasta, zanahoria relada, tomate, mexillóns, atún e maionesa 	Revolto de setas con xamón 	Empanada de carne 	Crema de verduras (cabaciña, cenoura, alporro e espinacas)
	Polo ao allión con ensalada de follas verdes, tomate, cebola e olivas 	Escalopíns de tenreira rebozados con guarnición de chícharos, cenoura e champiñóns con allada 	Arroz con bacallau 	Fabas con sepia 	Tenreira á xardiñeira 
	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa