



























Menú escolar adaptado

Intolerancia á lactosa

- Xuño 2019 -

	Luns 3	Martes 4	Mércores 5	Xoves 6	Venres 7
Xantar	Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa, aguacate e nozes 	Xudías en salsa con ovo cocido 	Melón con xamón 	Ensalada de brócoli con ovo cocido relado e sardiñas en lata 	Ensalada de arroz con atún, cenoura, maíz doce, pemento e olivas con vinagreta 
	Arroz con polo e verduras 	Pescada ao forno con pataca panadeira e pementos asados 	Macarróns con salsa boloñesa 	Pizza con tomate, mozzarella s/lactosa, xamón e champiñóns 	Peituga de polo á prancha con rodaxas de tomate
	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
	10	11	12	13	14
	Salmorejo tradicional con ovo relado e taquiños de xamón 	Ensalada de alubias con tomate, cebola, cenoura e olivas 	Sopa de peixe con fideos 	Ensalada de pasta con tomate, cenoura, mozzarella s/ lactosa e taquiños de xamón con vinagreta 	Lentellas con verduras
	Hamburguesa de tenreira á prancha con patacas fritidas 	Chipiróns en salsa con cachelos 	Chuleta de porco á prancha con ensalada de aguacate e piña 	Bacallau con coliflor e allada 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes 
	logur natural s/ lactosa	Macedonia de froitas de tempada	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
	17	18	19	20	21
	Crema de cabaciña	"PICNIC" FAMILIAR - Empanada - Bocadillos variados - Froita fresca e xeados s/ lactosa 	Ensalada de follas verdes, melón, xamón serrano, queixo s/ lactosa, amendoas e pasas 	Sardiñas con tomate e ovo 	Ensaladiña rusa 
	Salmón ao forno con pataca panadeira e verduras asadas 		Tortilla española con rodaxas de tomate 	Pasta con boloñesa de polo e berenxena 	Rape en salsa con cachelos 
	logur natural s/ lactosa		logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Xeados s/ lactosa