

MENÚ ESCOLAR MAIO 2024 - celiacúa



Eugenio SANZ
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		NON LECTIVO		
			Xudías verdes con ovo 	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, remolacha, queixo e atún
			Salmón á prancha con pataca cocida 	Pasta s/ glute con boloñesa
			logur natural 	Froita fresca
6	7	8	9	10
Crema de verduras de tempada	Espaguetis s/ glute con salsa de tomate caseira	Lentellas estofadas con verduras	Brócoli ao gratén 	Garavanzos con espinacas
Polo ao allíño con arroz branco	Pescada á prancha con ensalada de leituga, tomate e cebola	Tenreira asada con guarnición de verduras	Marmitako de bonito 	Raxo de pavo con puré de pataca
logur natural 	Froita fresca 	Froita fresca	logur ecolóxico 	Froita fresca
13	14	15	16	17
Espanada de bonito 	Crema de verduras	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura, atún e ovo 	Sopa de peixe c fideos s glute 	DÍA DAS LETRAS GALEGAS
Caldo galego	Costela ao forno con pataca panadeira	Polbo con cachelos 		
Tarta de Santiago 	Queixo con marmelo 	Zorza con cachelos 	Macedonia de froitas fresc 	
20	21	22	23	24
NON LECTIVO		Ensalada de garavanzos, olivas, tomate, cenoura e bonito 	Crema de verduras de tempada	Ensalada de tomate, cebola, aguacate e queixo
	Ensalada de xudías verdes con cenoura, pataca, e ovo 	Torrada s/ glute con pavo e queixo 	Salmón ao forno con pataca panadeira 	Guiso de bacallau
	Pasta s/ glute con boloñesa	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca
	Macedonia de froitas frescas			
27	28	29	30	31
Arroz 3 delicias 	Ensaladiña rusa 	Menestra de verduras con chourizo 	Ovos recheos de atún e maionesa 	Fabas estofadas con verduras
Bistec de tenreira á prancha con ensalada de tomate e cebola	Pescada á galega 	Tortilla española con ensalada de leituga 	Bacallau á prancha con puré de pataca 	Polo ao forno con verduras e pataca
Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	logur bebible

*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113