



CONCELLO DE LUGO

SETEMBRO

LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA PAISANA

TOMATE NATURAL

FROITA

FROITA

ESPIRAIS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

REPOLO SALTEADO

IOGUR

16/09/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

TOMATE FRESCO

FROITA

17/09/2024

CREMA DE PORROS

ESTUFADO DE TENREIRA A
XARDIÑEIRA

IOGUR

18/09/2024

MACARRONS CON PISTO

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

VERDURAS GUIADAS

FROITA

19/09/2024

FABAS ESTUFADAS

POLO EN PEPITORIA

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

20/09/2024

MINISTRA DE VERDURAS

GUISO DE LURAS CON ARROZ

FROITA

Semana 2

23/09/2024

ARROZ CON VERDURAS

TORTILLA CON ESPINACAS

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

24/09/2024

MINISTRA REFOGADA

FILETE DE PESCADA GRATINADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

25/09/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS

COELLO GUIASADO

VERDURAS SALTEADAS

IOGUR

26/09/2024

CREMA DE CABAZA

GUISOD E CARNE (porco) CON
CHÍCHAROS

FROITA

27/09/2024

ESPIRAIS GRATINADOS

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

BROCOLI REFOGADO

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUIADAS

IOGUR

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4

Alimentación Saludable Gallega garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.