




















































MENÚ ESCOLAR NOVEMBRO 2024 - celiacuía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
NON LECTIVO	Crema de cabaza	Fabas estofadas con verduras	Macarróns s/ glute con salsa de tomate caseira	Brócoli ao gratén
	Polo ao forno con pataca e verduras	Pescada á prancha con ensalada de leituga	Costela ao forno con ensalada de leituga	Paella de marisco
	logur natural	 	 	   
		Froita fresca		Froita fresca
	11	12	13	14
Menestra de verduras con chourizo	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, ovo e queixo	Lentellas estofadas con verduras	Ensalada de pasta sen glute con tomate, cenoura, queixo, atún e maionesa	Sopa de cocido con fideos s/ glute
	  	Pizza caseira con tomate, queixo e xamón cocido	   	Raxo de pavo con ensalada de tomate
Guiso de tenreira con verduras e pataca	Marmitako de salmón	 	Bacallau ao forno con pataca panadeira	
Froita fresca		Froita fresca		Froita fresca
	logur natural		logur ecolóxico	
				
18	19	20	21	22
Espaguetis s glute con pisto de verduras	Ensaladiña rusa	Chícharos con xamón	Crema de verduras de tempada	Torrada s/ glute con bonito
	  	Tortilla española con ensalada de tomate	Arroz con costela	
Solombo de porco á prancha con ensalada de leituga	Guiso de rape	 	Froita fresca	Caldo galego
		logur natural		
logur natural	Froita fresca			logur bebible
				
25	26	27	28	29
Xudías verdes salteadas con ovo e allada	Ensalada de tomate, queixo fresco e noces	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoura, remolacha e xarda	Sopa de fideos s/ glute	Garavanzos estofados con verduras
	  	 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca	Torrada sen glute de pavo e queixo
Polo ao aliño con arroz branco	Salmón á prancha con puré de pataca	Macarróns s/ glute con boloñesa		
	 		logur natural	Macedonia de froitas frescas
logur natural	Froita fresca	Froita fresca		
				

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

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