





































































MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2024 – celiarquía



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	Garavanzos estofados con verduras	Crema de verduras de tempada	Torrada sen glute con tomate e ovo duro   	Xudías salteadas con ovo 
	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Arroz con costela logur natural 	Pescada á prancha con puré de pataca  	Pasta sen glute con boloñesa 
	Froita fresca		Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
7	8	9	10	11
Sopa de fideos sen glute	Caldo de repolo 	Ensalada de pasta sen glute, tomate, cenoura, remolacha, olivas e queixo  	Brócoli salteado con xamón 	Menestra de verduras con ovo e allada 
Bistec de tenreira á plancha con ensalada de leituga, tomate e cebola  	Torrada sen glute con bonito e queixo fresco  	Guiso de rape   	Polo ao forno con pataca asada e verduras 	Torrada sen glute con tomate, mozzarella e pavo  
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca 
14	15	16	17	18
Coliflor ao gratén 	Ensalada de garavanzos, cenoura, remolacha, cebola, olivas e queixo  	Sopa de cocido con fideos sen glute 	Lentellas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate caseira e atún 
Espaguetis sen glute con boloñesa	Guiso de polbo   	Tortilla española con ensalada de leituga  	Salmón ao forno con pataca panadeira 	Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga 
logur natural 	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca 
21	22	23	24	25
Coliflor salteada con ovo e allada 	Ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco  	Fabas estofadas con verduras	Brócoli ao gratén 	Chícharos salteados con cenoura e xamón 
Costela ao forno con pataca	Paella de marisco   	Polo ao allión con ensalada de tomate  	Bacallau á prancha con puré de pataca  	Marmitako de bonito 
logur ecolóxico 	Froita fresca	Froita fresca	logur natural 	Froita fresca
28	29	30	31	1
Arroz 3 delicias   	Xudías verdes salteadas con ovo e allada 	Ensalada mixta de leituga, remolacha, cebola, cenoura, queixo e atún   		
Raxo de pavo con ensalada de tomate 	Guiso de chipiróns 	Albóndigas en salsa de tomate caseira con arroz branco 		
Froita fresca	logur natural 	Froita fresca		

NON LECTIVO