

MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2024 - exento de porco e derivados



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	Pastel de espinaca 	Xudías salteadas con ovo
	Bacallau ao forno con pataca panadeira 	Arroz con costela de tenreira	Pescada á prancha con puré de pataca 	Lasaña caseira de carne de tenreira e verduras
	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
7	8	9	10	11
Sopa de fideos 	Caldo de repolo 	Ensalada de pasta, tomate, cenoura, remolacha, olivas e queixo 	Brócoli salteado con ovo 	Menestra de verduras con ovo e allada
Milanesa de tenreira con ensalada de leituga, tomate e cebola 	Empanada de bonito 	Guiso de rape 	Polo ao forno con pataca asada e verduras 	Pizza caseira 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 sen carne 	Lentellas estofadas con verduras 	Arroz con salsa de tomate caseira e atún
Espaguetis con boloñesa de tenreira 	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 ovo
Costela de tenreira ao forno con pataca 	Paella de marisco 	Polo ao aliño 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 de tenreira en salsa de tomate caseira con arroz branco 		
Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 		

NON LECTIVO

*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