

# MENÚ ESCOLAR OUTUBRO 2024 - intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Garavanzos estofados con verduras	Crema de verduras de tempada	Pastel de espinaca sen lactosa	Xudías salteadas con ovo
	Bacallau ao forno con pataca panadeira	Arroz con costela	Pescada á prancha con pataca cocida	Macarróns con boloñesa
	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Macedonia de froitas frescas
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Sopa de fideos	Caldo de repolo	Ensalada de pasta, tomate, cenoura, remolacha, olivas e queixo sen lactosa	Brócoli salteado con xamón	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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Coliflor ao gratén con queixo s lactosa	Ensalada de garavanzos, cenoura, remolacha, cebola, olivas e queixo sen lactosa	Sopa de cocido	Lentellas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate caseira e atún
Espaguetis 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 s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Coliflor salteada con ovo e allada	Ensalada de tomate, aguacate e queixo fresco sen lactosa	Fabas estofadas con verduras	Brócoli ao gratén con queixo sen lactosa	Chícharos salteados con cenoura e xamón
Costela ao forno con pataca	Paella de marisco	Polo ao aliño con ensalada de tomate	Bacallau á prancha con pataca cocida	Marmitako de bonito
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
Arroz 3 delicias	Xudías verdes salteadas con ovo e allada	Ensalada mixta de leituga, remolacha, cebola, cenoura, queixo s/ lactosa 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 s/ lactosa	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