






























































MENÚ ESCOLAR XUÑO 2024 - intolerancia a lactosa



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Crema de cabaza	Xudías verdes con ovo 	Brócoli ao gratén con queixo s/ lactosa	Ensalada de garavanzos con tomate, aguacate e queixo s/ lactosa	Ensalada de pasta con tomate, olivas, cenoira, atún e maionesa    
Xamón asado con cachelos 	Marmitako de bonito 	Hamburguesa á prancha acon arroz	 Peituga de polo á prancha con pataca frita	Bacallau ao forno con ensalada de leituga  
Froita fresca	logur natural s/ lactosa	  Froita fresca	 Froita fresca	logur natural s/ lactosa
10	11	12	13	14
Ensalada de tomate, xarda en lata e queixo fresco s/ lactosa  	Fideuá mariñeira    	Lentellas estofadas con verduras	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoira, ovo e queixo s/ lactosa  	Ensaladiña rusa   
Tenreira asada con salsa de cenoira	Pescada en salsa verde 	Pizza caseira de tomate, queixo s/ lactosa e pavo  	Salmón ao forno con pataca panadeira 	Costela ao forno con pataca cocida
Froita fresca	logur s/ lactosa	Froita fresca	logur natural 	Macedonia de froita fresca
17	18	19	20	21
Sopa de fideos 	Pastel de espinaca con queixo s lactosa    	Brócoli con ovo, xamón e allada  	Canapés variados s/ lactosa    	Pastelón de bonito    
Polo ao forno con ensalada de leituga, cebola e olivas 	Milanesa de tenreira con ensalada de tomate    	Bacallau á vizcaína  	Espaguetis con boloñesa   	Tortilla española con ensalada de tomate e cebola   
Froita fresca	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	Xeado s/ lactosa    

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

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