





MENÚ PARA INTOLERANCIAS E/OU ALERXIAS

Curso 2022-2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1ª SEMANA	Lentellas vexetais Filete de pavo con ensalada de leituga. Froita	Crema de cabaciño Pescada con pataca cocida.  Lácteo sen lactosa	Sopa de fideos sen glute Hamburguesa con arroz e salsa de tomate  Froita	Ensalada mixta Tortilla con xamón serrano  Lácteo sen lactosa	Brócoli con allada e ovo Bacallau/Tortilla francesa/Rabas con ensalada*   leituga   Froita
2ª SEMANA	Crema de cabaza Filete de polo con ensalada de leituga. Froita	Potaxe de garavanzos con chourizo  Lirio/Bacallau con ensalada de leituga  Lácteo sen lactosa	Sardiñas con tomate e aceitunas. Filete de lomo fresco con puré de patacas.   Froita	Crema de verduras. Raxo con patacas. Lácteo sen lactosa	Coliflor con allada e ovo Bacallau/Ovos/Chipiróns con arroz. *   Froita
3ª SEMANA	Xudías con ovo  Marmitako/Tortilla á francesa* Froita	Ensaladilla Albóndegas con arroz branco  Lácteo sen lactosa	Tosta de xamón serrano ou pavo   Bacallau á bilbaina con patacas cocidas Froita	Menestra de verduras    Zancos de polo con patacas fritas. Froita	Crema de cenoria Pizza sen glute e sen lactosa Postre caseiro sen lactosa e sen glute
4ª SEMANA	Patacas á rioxana Pescada/Bacallau con ensalada de leituga Froita	Ovos recheos. Paella de marisco/ de verduras   Lácteo sen lactosa	Crema de cabaza Espaguete sen glute á boloñesa. Froita	Tosta de xamón serrano/pavo Costela asada con patacas fritas Lácteo sen lactosa	Sopa de fideos sen glute Zorza con patacas cocidas Froita

Froita: mandarina, melón, sandía, plátano, mazá, pera, kiwi...

Lácteos: iogur natural, de sabores...

Postre caseiro: tarta da avoa, natillas... sen glute e sen lactosa

**Pode sufrir variacións xa que se adaptará o menú segundo as necesidades de cada alumno/a.*