

MENÚ INTOLERANTE LACTOSA - OUTUBRO 2017

SEMANA/DIA	LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
1ª SEMANA	Primer Plato: Crema de verduras Segundo plato: Polo ao forno con pataca cocida Postre: Froita	Primer Plato: Sopa de pescada e verdura Segundo plato: Tortilla francesa con espinacas Postre: Froita	Primer Plato: Fabas con verduras Segundo plato: Arroz con atún fresco Postre: Froita	Primer Plato: Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli Segundo plato: Carne estufada con patacas guisadas Postre: Froita	Primer Plato: Chicharos con xamón Segundo plato: Arroz con mexillóns Postre: logur sen lactosa
	LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
2ª SEMANA	Primer plato: Ensalada do tempo de pataca, tomate, cenoria e cebola Segundo Plato: Fideuá de polo con verdura Postre: Froita	Primer plato: Coliflor en allada Segundo Plato: Guiso de bacallau con arroz Postre: Froita	Primer plato: Crema de verduras Segundo Plato: Pasta con carne picada, tomate e ourego Postre: Froita	FESTIVO	Primer plato: Lentellas Segundo Plato: Guiso de luras con patacas Postre: logur sen lactosa
	LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
3ª SEMANA	Primer plato: Crema de verdura Segundo Plato: Estufado de pavo con arroz e verdura Postre: Froita	Primer plato: Puré de cabaza e cabaciña Segundo plato: Lasaña sen lactosa de carne picada con tomate Postre: Froita	Primer plato: Potaxe de garavanzos e verduras Segundo Plato: Milanesa de polo con patacas Postre: Froita	Primer Plato: Xudías verdes con taquiños de xamón Segundo Plato: Guiso de pescada con arroz Postre: Froita	Primer Plato: Sopa de fideos Segundo Plato: Cocido galego Postre: logur Natural
	LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
4ª SEMANA	Primer plato: Crema de cenoria, allo porro e patacas Segundo Plato: Tenreira guisada con patacas Postre: Froita	Primer Plato: Grelas con patacas Segundo Plato: Arroz con bacalau e verdura Postre: Froita	Primer Plato: Menestra de verduras Segundo plato: Fideuá de carne de tenreira picada e tomate natural Postre: logur Natural	Primer Plato: Puré de patacas Segundo Plato: Guiso de salmón con arroz e verdura Postre: Froita	Primer Plato: Croquetas de polo sen lactosa e ensalada de pemento, remolacha e tomate Segundo Plato: Lentellas con pataca, xamón e chourizo Postre: Laranxa
	LUNS 30	MARTES 31			
5ª SEMANA	Primer plato: Brécol en allada Segundo Plato: Filete de bonito con arroz Postre: Froita	Primer plato: Verduras con xamón Segundo Plato: Estufado de pavo con pataca e verdura Postre: Froita			