

MENÚ INT. LACTOSA - MAIO 2019

				MÉRCORES 01	XOVES 02	VENRES 03
1ª SEMANA				NON LECTIVO	Primeiro Prato: Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola) con ovo cocido Segundo Prato: Arroz con luras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Pisto de verduras Segundo prato: Tenreira asada con espaguetes e cenorias Sobremesa: Froita
	LUNS 06	MARTES 07	MÉRCORES 08	XOVES 09	VENRES 10	
2ª SEMANA	Primeiro Prato: Ensalada rusa Segundo Prato: Pescada ao forno con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada de tomate, leituga, cebola e olivas Segundo Prato: Polo ao forno con arroz e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre) Segundo Prato: Tortilla de espinacas e champiñóns Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón) Segundo Prato: Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz Sobremesa: logur sen lactosa	Primeiro Prato: Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Segundo prato: Guiso de tenreira con patacas e verduras Sobremesa: Froita	
	LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17	
3ª SEMANA	Primeiro Prato: Tostas de tomate, atún e aceite Segundo Prato: Bacallau con arroz e verdura Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada de tomates con mexillóns Segundo Prato: Filete de polo á prancha con patacas Sobremesa: logur sen lactosa	Primeiro Prato: Ensalada de pasta Segundo Prato: Palometa ao forno con verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ovos recheos de bonito Segundo Prato: Ensalada de fabas con verduras Sobremesa: Froita	NON LECTIVO	
	LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24	
4ª SEMANA	Primeiro Prato: Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Segundo Prato: Bacallau ao forno con patacas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Ensalada de tomate, leituga, cebola, patacas, millo e olivas Segundo Prato: Pavo ao forno con macarróns e verduras Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Pisto de verduras Segundo Prato: Salmón con arroz e tomate ao forno Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Puré de cabaza e cabaciña Segundo Prato: Pasta á boloñesa Sobremesa: logur sen lactosa	Primeiro Prato: Crema de allos porros con patacas Segundo Prato: Carne de tenreira estufada con arroz e verduras Sobremesa: Froita	
	LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31	
5ª SEMANA	Primeiro Prato: Crema de verduras Segundo Prato: Salmón á prancha con patacas cocidas Sobremesa: Froita	Primeiro Prato: Melón con xamón Segundo Prato: Fidueá de polo con verduras Sobremesa: logur sen lactosa	Primeiro Prato: Ensalada de tomate, leituga, cebola e olivas Segundo Prato: Pescada ao forno con patacas e verduras Sobremesa: Froita	NON LECTIVO	Primeiro Prato: Pisto de verduras Segundo prato: Tenreira asada con espaguetes e cenorias Sobremesa: Froita	

