

MENÚ INT. LACTOSA - XUÑO 2019

	LUNS 03	MARTES 04	MÉRCORES 05	XOVES 06	VENRES 07
1ª 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 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
2ª 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	Primeiro Prato: Empanada de pavo Segundo Prato: Lentellas con xamón e chourizo Sobremesa: Fresa, kiwi ou laranxa
	LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
3ª 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: Pizza de xamón e queixo sen lactosa Sobremesa: Postre fin de curso (sen lactosa)	Primeiro Prato: Crema de allos porros Segundo prato: Carne de tenreira con arroz e verduras Sobremesa: Froita