

Menú sen Lactosa nin Ovo

Xunio 2026

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Arroz integral tres delicias	Guiso de garavanzos	Tosta sen glute de verduras	Ensaladilla (4, 11 e 14)	Pasta sen glute con salsa de cebola (10 e 11)
Empanada de pavo e queixo sen ovo nin lactosa	Taquiños de polo salteados	Potaxe caseiro de lentellas (1)	Escalopins de porco con salsa de champiñons	Merluza frita (4, 5 e 6)
Ensalada de leituga, tomate, aceitunas e millo (11 y 14)	Ensalada de leituga e cebola (14)	logur natural sen lactosa (10) e pan sen glute	Patacas e menestra (xardiñeira)	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural sen lactosa (10) e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute
08	09	10	11	12
Fabas con verduras	XORNADAS SUPERHEROES 	Ensalada de pasta sin lactosa nin ovo (10, 11 e 14)	Crema de cabaza	Paella mixta (4, 5 e 6)
Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)		Salmón á prancha (4, 5 e 6)	Polo ao forno	Guiso de garavanzos
Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)		Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14)	logur natural sen lactosa (10) e pan sen glute
Froita fresca de tempada e pan sen glute		Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	
15	16	17	18	19
Ensalada César (11 e 14)	Arroz integral con salsa de tomate	Potaxe caseiro de lentellas (1)	Pasta sen gluten aglio-olio (10 e 11)	Empanada sen lactosa nin ovo de xamón e queixo
Pavo ao allión	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)	Fingers caseiros de polo sen ovo (1, 10 e 12)
Patacas guisadas	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Brécol salteado	IMOS DE PICNIC !! Chips de patacas 
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural sen lactosa (10) e pan sen glute	Sandía e pan sen glute



1. GLUTE
2. LEITE
3. OVO
4. PEIXE
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FROITOS SECOS

8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOIA
11. ALTRAMUCES
12. SOIA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primaveira):
maza, plátano/banana, pera, melón e sandía.

A froita servida podrá variar en función da dispoñibilidade, garantizando en todo caso que se trata de froita fresca de tempada.

Marién Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

