

Menú sen lactosa e ovo

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANOS

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Brócoli salteado	Crema de cabaza e alloporro	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14)
		Xamón asado	Peixe do día á prancha (4, 5 e 6)	Macarróns sen glute con boloñesa vexetal (1, 7, 9, 10 e 11)
		Puré de cenoria	Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14)	
		Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute
14	15	16	17	18
Croquetas sen glute, sen lactosa e sen ovo con esalada de leituga, tomate e cenoria relada (14)	Ensalada de pasta sen glute (10, 11 e 14)	Lentellas vexetais (1)	Paella de verduras	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria
Potaxe de garavanzos	Xamón asado	Pescada á prancha (4, 5 e 6)	Pavo no seu xugo	Peixe do día ao forno (4, 5 e 6)
	Puré	Ensalada mixta (14)	Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14)	Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo
Froita fresca de tempada 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	logur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute
21	22	23	24	25
Arroz integral cinco delicias sen ovo (6)	Crema de chícharos con picatostes de pan sen glute	Pizza tradicional sen ovo con queixo sen lactosa	Pasta sen glute bechamel lixeira vexetal (10 e 11)	Ensaladilla rusa caseira sen ovo nin mahonesa (4, 11 e 14)
Empanada de pavo e queixo sen lactosa (1, 10 e 12)	Filete de peixe con allo e perexel á prancha (4, 5 e 6)	Estufado de fabas	Pescada á prancha (4, 5 e 6)	Escalopins en salsa de champiñóns
Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14)	Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)	logur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada de leituga, millo doce e olivas (11 e 14)	Patacas asadas
Froita fresca de tempada 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
28	29	30	01	02
Lentellas á caseira (1)	Crema de cabaza	Ensalada completa (14)		
Peixe do día á prancha (4, 5 e 6)	Pollo asado	Cinta de lombo á prancha		
Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14)	Patacas ao forno	Patacas fritas		
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada 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 (primavera): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.		
		 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M		

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

03 Sostibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos

RECOMENDADOR DE CÉAS

PRIMEIROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Se no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear pode ser...



Carne



Peixe



Ovo



Carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo