
























































# PROPOSTAS DE CEA ABRIL 2021



Gregorio SANZ  
Avda. de Luarda s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5	6	7	8	9
<b>FESTIVO</b>	Peixe branco á prancha con limón e brócoli con pataca a allada  logur con plátano e canela 	Pasta integral con pesto (albahaca, anacardos, queixo parmesano, allo, limón e aceite de oliva)    Fresas 	Torrada de pan con aguacate e limón  Tortilla española con salteado de pementos  Fresas 	Fideos de arroz salteados con verduras, salsa de soia e langostinos   Mandarina 
12	13	14	15	16
Pan tumaca  Revolto de ovos con bacallau e pementos   Mandarina	Coello ao forno con vexetais de tempada e boniato en dados ao forno  Kiwi	Ovos á prancha con arroz branco e pisto de verduras  Fresas con iogur  	Cabala á prancha con limón e guarnición de coles de Bruselas salteadas con allo e xamón   Fresas con iogur, noces e chocolate negro relado  	Pizza caseira (tomate, queixo Havarti, gambas, champiñóns, aceitunas e orégano)     Mandarina
19	20	21	22	23
Ensalada de garavanzos, tomates cherry, aguacate, queixo en taquiños, atún e olivas    Fresas picadas con zume de laranxa	Chuletas de cordeiro á prancha con arroz branco salteado con champiñóns, allo e perexil  logur con piña e chocolate negro relado 	Calamar ou sepia á prancha con limón e guarnición de puré de pataca caseiro e pementos salteados   Piña con crema de cacahuete 	Crema de verduras de tempada con picatostes  Peixe azul (cabala, parrocha, xurel, sardiña, salmonete...) á prancha e ensalada de follas verdes   Kiwi	Tortilla de pataca con bacallau e ensalada de tomate e queixo fresco     Plátano con chocolate negro derretido
26	27	28	29	30
Torrada con aguacate, salmón afumado e limón   Crema de lentella vermella e cabaza  Fresas	Hamburguesa de tenreira caseira á prancha con repolo e pataca cocida   Kiwi	Arroz 3 delicias (arroz, chícharos, cenoira, xamón cocido, gambas, olivas, queixo en taquiños e maíz doce)    logur con froitos vermellos 	Pan tumaca  Revolto de ovos con patacas finas en láminas, pementos e setas  Mandarina	Filloas recheas de salpicón de peixe e moluscos      Mandarina

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113