

PROPOSTAS DE CEA ABRIL 2022



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Pan tumaca Tortilla francesa rechea de champiñóns e pavo logur natural con avea, mazá asada e canela 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de canónigos, mango, aguacate, queixo semicurado e améndoas Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	Garavanzos con verduras salteadas Plátano con canela e chocolate negro	Ovos á prancha con arroz branco e champiñóns ao allio Kiwi	Pizza caseira con tomate, mozzarella, pementos, atún, olivas e noces Fresas
11	12	13	14	15
FESTIVO				
18	19	20	21	22
FESTIVO	Crema de cabaza con picatostes Mexilóns ao vapor con vinagreta Fresas con zume de laranxa	Prato combinado: ovos revoltos, cabaciña á prancha e torrada con aguacate, limón e améndoas logur natural con fresas 	Espaguetis con pisto de verduras e bonito Chocolate negro	Espinacas salteadas con pasas e noces Sándwich integral con queixo untado, rúcula e pavo logur con froitos vermello
25	26	27	28	29
Tortilla española con ensalada de follas verdes, mazá, cenoura, remolacha e queixo Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	Torrada con guacamole Lentellas con verduras Fresas con zume de laranxa	Macarróns con espinacas, tomate seco e gambas logur natural con mel 	Crema de verduras de tempada con picatostes Raxo de porco con pementos Kiwi	Xarda ou salmón ao forno con boniato e verduras Chocolate negro

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

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