






































PROPOSTAS CEA DECEMBRO 2019



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Pisto de bacallau con tomate e berexena e arroz branco  Froita fresca	Chícharos con xamón, pataca e ovo cocido   Castañas asadas	Torrada con aguacate e noces   Polo ao allión con setas Iogur natural con pasas e canela 	Parrochas fritas con romanescu, cachelos e aceite de oliva virxe    Compota de pera	
9	10	11	12	13
Arroz con champiñóns, espinacas e queixo pamesano  Mazá con crema de cacahuete 	"Fajitas" recheas de polo salteado con pementos, cebola, cenoura e salsa de soia   Iogur con canela	Crema de brócoli e garavanzos Rape á prancha con limón e ensalada de tomate e espárragos brancos   Froita fresca	Torrada con tomate relado e aceite de oliva virxe  Tortilla francesa rechea de atún con ensalada de follas verdes, uvas, queixo feta e améndoas      Chocolate negro	Macarróns integrais con pavo, setas e mozzarella ao gratén   Froita fresca
16	17	18	19	20
Paella de coello e verduras Iogur natural con pasas e canela 	Tortilla española con guarnición de coles de Bruselas salteadas con xamón   Mazá con crema de cacahuete 	Crema de cabaciña Sándwich integral con aguacate e queixo fresco   Bol de iogur con froitos vermello e chocolate negro relado 	Torrada con hummus de garavanzo   Solombo de porco á prancha con berexena frita   Compota de pera	Cabala ao forno con boniato asado e ensalada de tomate e aguacate   Froita fresca

*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