








































PROPOSTAS DE CEA DECEMBRO 2021



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	1	2	3
		Espaguetis con brócoli, polo e queixo parmesano  	Torrada de pan con queixo fresco, nozes e mel   	Tortilla española con pementos salteados 
		Caqui con canela	Sardiñas fritas con ensalada de leituga, tomate e olivas    	logur con caqui e canela 
			Kiwi	
6	7	8	9	10
			Torrada con queixo de Arzúa, mazá asada e nozes   	Arroz branco con pisto manchego e bonito 
BOA	PON	TE	Tortilla francesa rechea de champiñóns 	Mazá asada
			Mandarina	
13	14	15	16	17
Ovos á prancha con berenxea á prancha e puré de pataca  	Torrada con aguacate, salmón afumado e limón  	Sopa de fideos con polo e verduras 	Crema de verduras de tempada con picatostes 	Cabala ao forno con boniato asado e pementos 
Mandarina	Hamburguesa caseira de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, remolacha e cenoira  	Tortilla francesa rechea de espinacas e xamón  	Rapante á prancha con limón e ensalada de canónigos con aguacate  	Leite con cacao sen azucre e copos de millo 
	logur natural 	Mandarina	logur natural con nozes e mel  	
20	21			
Torrada con pementos asados e bonito  	Crema de cabaza con picatostes 			
Chicharos con xamón 	Tortilla francesa rechea de queixo  			
Mandarina	Kiwi			

*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