

PROPOSTAS DE CEA MAIO 2021



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Crema de verduras de tempada Torradas con aguacate e sardiñas logur con fresas e canela 	Polo salteado con pementos, cebola e cenoura e arroz branco Piña con canela	Calamares á plancha con limón e perexil con guarnición de tirabeques salteados con xamón e allo Bol de piña e fresas con chocolate negro derretido	Tortilla de pataca con ensalada de follas verdes, tomate, cenoura, cebola e améndoas logur natural con froitos vermello 	Pizza caseira con tomate, mozzarella, corazóns de alcachofas, gambas e pesto Kiwi
10	11	12	13	14
Chícharos con xamón, pataca cocida e ovo Plátano e chocolate negro	Paella de coello con verduras Kiwi	Cabala ao forno con verduras de tempada e pataca cocida logur con kiwi e canela 	Hamburguesas de pescada caseiras con espárragos trigueiros salteados e pataca cocida Vaso de leite semi con cacao e flocos de millo 	Tortilla francesa rechea de espinacas, queixo e xamón cocido + pan tumaca Bol de fresas con chocolate negro derretido
17	18	19	20	21
		Crema de verduras de tempada Torrada con humus de garavanzo e noces picadas por enriba Mandarina	Arroz con bacallau e verduras Kiwi	Ovos revoltos con champiñóns e taquitos de xamón con pan tumaca Mazá asada con mel e canela
24	25	26	27	28
Ensalada de follas verdes, tomate, maiz doce, mozzarella fresca, aguacate, améndoas e mexillóns Vaso de leite semi con cacao e aveia mezclada con flocos de millo 	Ovos á plancha con arroz branco e pisto manchego Kiwi	Marmitako de atún con verduras Mandarina	Torrada con queixo de untar e pementos Chuleta de porco á plancha con brócoli e allada Vaso de leite semi con cacao e flocos de millo 	Peituga de polo á plancha e guarnición de minipizzas de berenxa ao forno con tomate e queixo ao gratén Fresas

LETRAS GALEGAS

*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