

PROPOSTAS DE CEA NOVEMBRO 2020



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Tortilla francesa con queixo de cabra e ensalada de canónigos, rúcula, tomate, aguacate e améndoas 	"Fajitas" (tortilla de trigo integral ou maíz) recheas de salteado de tiras de polo con pementos, cenoura e cebola 	Torrada con olivada (paté de aceitunas) Tortilla de espinacas Plátano	Xurel ao forno con cabaza asada e "pan tumaca" 	Ovos á prancha con salteado de arroz branco, brócoli e xamón
Pera e chocolate negro	logur natural con canela 		Mazá asada con canela	logur natural con mazá asada e canela
9	10	11	12	13
Chícharos con xamón e ovo cocido e "pan tumaca" 	Ensalada de follas verdes, cenoura relada, espirais de pasta, mango, aguacate, queixo tipo feta e gambas salteadas 	Ensalada de tomate, queixo feta e nozes Sopa de peixe de tempada con fideos e verduras 	Revolto de ovos con setas variadas e xamón 	Hamburguesa caseira de garavanzos con boniato ao forno e ensalada de follas verde
Mandarinas	Vaso de leite con cacao 	Pera	logur con nozes e froitos vermellos 	Mandarina
16	17	18	19	20
Torrada con paté de melva (melva en aceite de oliva triturada con un pouco de fígado de bacalao en lata) Crema de cabaciña e cenoura logur natural con avea e kiwi 	Paella de coello e verduras Mandarina	Peixe branco á prancha con limón e minipizzas de berenxea (rodaxas de berenxea ao forno) con tomate triturado, queixo gratinado e orégano 	Chuleta de porco á prancha con cabaciña á prancha e ensalada de tomate, mozzarella e albahaca 	Tortilla española con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura e améndoas
		Kiwi	Uvas	Uvas e chocolate negro
23	24	25	26	27
Ensalada de tomate e aguacate Crepes de espinaca (espinacas trituradas con ovo volta e volta na satén) recheas de xamón cocido e queixo 	Garavanzos estofados con grelos Piña natural	Prato combinado: ovos revoltos cun pouco de manteiga + champiñóns ao allieño + torrada con tomate natural 	Musliños de polo ao forno con cabaza asada, cebola, pementos e pataca logur natural con canela 	Pizza caseira de tomate, queixo mozzarella, olivas, pementos, bacallau desmigado, champiñóns laminados e orégano
Mandarina		logur con piña e canela 		Kiwi
30				
Peixe branco á prancha con chícharos, cenoura e pataca cocida logur natural con canela 				

*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