

PROPOSTAS DE CEA OUTUBRO 2020



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

		XOVES		VENRES	
		1		2	
		Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, pulpo, atún, aguacate e noces con vinagreta 		Crema de xudías verdes, pataca e cenouras Polo ao forno con cabaza asada Pera	
		logur natural 			
5	6	7	8	9	
Torrada con guacamole 	Espaguetis con salteado de carne, tomate e berenxena 	Torrada con pementos asados e queixo fresco 	Pavo adobado salteado en taquiños con arroz branco e cabaciña á prancha Bol de logur natural con uvas e canela 	Sándwich integral con queixo fresco, tomate, pementos asados e melva en aceite de oliva escurrida 	
Tortilla francesa de espinacas e queixo 	logur natural con améndoas 	Peixe branco á prancha e chícharos con xamón 		Mazá con crema de cacahuete 	
Uvas con chocolate negro 		Pera 			
12	13	14	15	16	
FESTIVO	Garavanzos cocidos e acelgas con xamón e pataca 	Salmón á prancha con guarnición de quínoa e tomate á prancha 	Tortilla de boniato e alporro con ensalada de follas verdes, tomate, cebola e cenoura 	Hamburguesa de porco caseira con patacas "gajo" e pementos ao forno 	
	Kiwi 	logur natural con froitos vermellos 	logur natural con froitos vermellos 	Pera 	
19	20	21	22	23	
Tortilla francesa rechea de queixo e xamón cocido extra e brócoli ao vapor con mostaza 	Sopa de fideos con polo e verduras 	Crepe de espinacas (espinacas trituradas con ovo "vuelta y vuelta" na sartén) recheas de tomate, mozzarella e sardiñas en lata 	Arroz salteado con verduras e tenreira en tiras logur natural con uvas 	Espaguetis de calabaciña (calabaciña en espirais) salteados con boloñesa de soia texturizada Castañas asadas 	
Uvas con chocolate negro 	Rapante á prancha con ensalada de tomate 	Mazá con crema de cacahuete 			
	logur natural con kiwi e mel 				
26	27	28	29	30	
Ensalada de follas verdes, cenoura, tomate, queixo semicurado, pasta, olivas e gambas con pesto ou vinagreta de albahaca 	Tortilla española con setas ao allño 	Crema de cabaza Peixe branco á prancha con chícharos e allada 	Peituga de polo á prancha con puré de boniato (boniato cocido chafado cun pouco de canela) e ensalada de tomate e noces 	Lasaña de berenxena (sustituir pasta por láminas de berenxena) rechea de carne de tenreira e porco con tomate, cenoura e queixo ao gratén 	
Pera 	logur natural con améndoas e uvas 	Plátano e chocolate negro 	logur natural con froitos vermellos 	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