

PROPOSTAS DE CEA OUTUBRO 2021



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
Tortilla de pataca con acelgas e cenoura e ensalada de tomate 	Coello asado ao forno con calabaza asada e guarnición de quinoa logur con mel 	Sopa de peixe con fideos e verduras 	Fajitas recheas de pavo salteado con tiras de cebola, pementos e cenoura 	Rapante é prancha con brócoli, pataca cocida e allada
Plátano con crema de cacahuete 		Mexillóns ao vapor con vinagreta 	logur con froitos vermellos 	Mazá asada con canela
		Froitos vermellos		
11	12	13	14	15
FES	TIVO	Fideos salteados con cabaciña, alporro, cenoura, pementos e langostinos 	Hamburguesa caseira de polo con pan, leituga, tomate, queixo e pepinillos 	Crema de espinacas con picatostes
		Kiwi	Froitos vermellos	Sardiñas ao forno con boniato ao forno
				Chocolate negro
18	19	20	21	22
Chícharos guisados con pataca, tomate, cenoura e xamón 	Pizza caseira con tomate, queixo, atún, olivas e champiñóns 	Torrada con aguacate e limón 	Ovos á prancha con arroz branco e pisto de verduras 	Torrada con hummus de garavanzo
Piña con canela e chocolate negro	Piña con canela	Puré de lentellas con ovo relado por riba 	logur con noces e canela 	Hamburguesa caseira de salmón con ensalada de tomate
		Uvas		Uvas
25	26	27	28	29
Ovo recheo de atún con maionesa 	Tortilla española con berenxea a plancha e queixo gratinado por riba 	Arroz con chipiróns, verduras e azafrán 	Pescada á prancha con limón, pementos de Padrón e cachelos 	Raxo de porco con quinoa e cabaciña á prancha
Crema de lentellas vermellas e boniato	Kiwi	logur con améndoas 	Plátano con crema de cacahuete 	logur con chocolate negro relado
logur natural con uvas 				

*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