

PROPOSTAS DE CEA XUÑO 2021



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	Crema de chícharos con picatostes 	Torrada con hummus de garavanzo 	Paella de moluscos e verduriñas 	Solombo de porco á prancha con puré de pataca e espárragos trigueiros
	Peixe branco á prancha con espárragos e maionesa 	Ensalada de follas verdes, melón, xamón, amendoas e mozzarella 	Cereixas 	Cereixas
	Sandía 	Chocolate negro 		
7	8	9	10	11
Pasta integral con pisto manchego e bonito 	Tortilla francesa rechea de acelgas e queixo e pan integral 	Peixe branco á prancha e parrillada de verduras de tempada con salsa romesco 	Crema de lentellas vermellas con boniato e pipas de cabaza tostadas 	Tortilla española con champiñóns ao allio
logur natura 	Bol de melón con chocolate negro derretido 	Cereixas 	Pan tumaca 	Bol de iogur con froitos vermello, pipas de cabaza e canela
			Sandía 	
14	15	16	17	18
Ensalada de fabas de maio con pataca, pementos, cebola, tomate e olivas 	"Salmorejo" con pipas de cabaza por riba 	Torrada con aguacate e xamón 	Coello ao allio con brócoli e arroz branco 	Xarda ou peixe azul ao forno con verduriñas de tempada e boniato
Plátano 	Peituga de polo á prancha con pementos de Padrón fritos 	Calamares fritos con ensalada de leituga 	Kiwi 	Requeixo con noces e mel
	Chocolate negro 	Bol de kiwi e froitos vermellos 		
21	22			
"Fajitas" recheas de tiras de polo salteadas con pementos, alloporro, zanahoria e cabaciña 	Torrada con queixo fresco e amendoas 			
Cereixas 	Tortilla francesa e berenxeas fritas con mel 			
	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