

# PROPOSTAS DE CEA XANEIRO 2020



Agencia SAN2  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		8	9	10
		Rapante frito con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, olivas e améndoas 	Torrada con hummus de garavanzo 	Arroz con setas variadas e queixo parmesano 
		Bol de iogur natural con uvas e canela 	Sopa de fideos con ovo relado e verduriñas 	Mazá con crema de cacahuete 
			Uvas 	
13	14	15	16	17
Tortilla de pataca con pementos de piquillo e torrada de pan 	Ensalada de follas verdes, pasta, tomate, sardiñas, queixo semicurado e noces con aceite de oliva virxe e vinagre 	Peituga de polo á prancha con brócoli e pataca cocida  Uvas e chocolate negro	Sándwich integral con follas verdes, tomate, cabaciña á prancha, aguacate e ovo á prancha 	Hamburguesa de polo á prancha con cuscús e espárragos trigueiros salteados 
logur natural con canela 	Mandarina		Mazá con crema de cacahuete 	Mandarina
20	21	22	23	24
Plato combinado: garavanzos cocidos con grelos, cenoura, pataca cocida e allada  Kiwi	Revolto de espárragos trigueiros con gambas e torrada de pan integral 	Sándwich integral con follas verdes, tomate, berexena á plancha, mozzarella e atún 	Peituga de pavo á prancha con arroz branco e champiñóns ao allíño  Piña fresca	"Fajitas" recheas de follas verdes e boloñesa de soia texturizada 
	Piña fresca e chocolate negro	logur natural con kiwi e noces 		Pera
27	28	29	30	31
Tortilla francesa rechea de espinacas e xamón cocido extra + torrada de pan con aguacate 	Filete de porco á prancha con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, aguacate, espárragos brancos e maíz doce 	Parrochas fritas e chícharos con cenoura e pataca cocida 	Ñoquis con pisto e bonito 	Crema de brócoli e garavanzos  Mexillóns ao vapor con vinagreta 
logur natural con canela e pasas 	Mazá con crema de cacahuete 	Pera	logur natural con canela 	Kiwi

\*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113