

# PROPOSTAS DE CEA DECEMBRO 2022



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
			Lentellas estofadas con verduras de outono	Pizza caseira con tomate, queixo, alcachofas, pementos e bonito
			Uvas	
				Mandarina
5	6	7	8	9
Tortilla española con ensalada de espinaca, pera, cenoura, queixo semicurado e noces	<b>NON LECTIVO</b>	Peituga de polo á prancha con arroz branco e setas salteadas con allo e perexil	<b>NON LECTIVO</b>	Luras fritas con limón, pataca cocida e cabaciña á prancha
		Mandarina		
Chocolate negro				logur natural con canela e mel
12	13	14	14	16
Chícharos con xamón, pataca e ovo duro	Cabala ao forno con limón, boniato e pementos ao forno	Crema de verduras de outono con pipas de cabaza	"Sándwich" con berenxea á prancha, tomate e hummus de garavanzo	Solombo de porco a prancha con ensalada de leituga, remolacha, olivas e aguacate
Kiwi	Mandarina	Tortilla francesa con tomate	Bol de iogur natural con flocos de millo, avea, uvas e mel	Castañas asadas
		Kiwi		
19	20	21	22	23
Hamburguesa caseira de pavo con arroz branco e champiñóns salteados	Torrada con tomate e aceite de oliva virxe	Salmón á prancha con pataca cocida, brócoli e mostaza	Tortilla francesa con xamón	
Uvas	Ovos revoltos con espinacas, gambas, alporro e perexil	Kéfir con flocos de millo, pera e canela	Ensalada de tomate, cebola, remolacha e olivas	<b>BO NADAL!</b>
	Mandarina		logur natural con améndoas e mel	

\*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