

















































PROPOSTAS DE CEA FEBREIRO 2021



| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Parrocha á plancha con limón, pataca cocida e ensalada de canónigos, tomate, cebola e cenoura   Plátano | Tortilla española con coles de Bruselas salteadas con allada  logur con canela  | Arroz 3 delicias (arroz, cenoura, pemento, maíz doce, gambas, chícharos e tortilla francesa)    Kiwi | Coello ao aliño con ensalada de follas verdes, tomate, aguacate e noces   logur con kiwi e mel  | Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, atún e olivas      Mandarina |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Pan tumaca  Chícharos con xamón e ovo duro    Piña fresca | Crema de verduras de tempada Chipiróns á plancha con patata cocida  Piña fresa | Hamburguesa de polo caseira á plancha con cabaciña á branca e torrada con aguacate e limón     Bol de iogur con noces e chocolate negro   | Pescado branco ao forno con berenxea e patacas asadas ao forno  Kiwi | Polo ao curri con arroz branco e ensalada de leituga  logur natural con canela  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| VA | CA | CIÓNS | Sopa de peixe con fideos e torrada con pementos asados e queixo fresco      Mandarina e chocolate negro | Raxo de porco adobado con ensalada de canónigos, rúcula, espárragos, aceitunas e amendoas   Pera |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Ovos á plancha con pisto de verduras e torrada de pan   logur con froitos vermellos  | Macarróns con salteado de setas e gambas ao aliño   logur con canela  | Salteado de pavo adobado en tiras con xudías verdes en salsa e torrada de pan  Plátano e chocolate negro | Cabaciña rechea de merluza desmigada, tomate e queixo de cabra   Mandarina | Crema de verduras de tempada Sándwich recheo de aguacate, xamón e ovo á plancha    Mandarina |

*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