


































# PROPOSTAS DE CEA FEBREIRO 2022



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>1</b> Tortilla de pataca e cabaciña con ensalada de tomate, queixo fresco e aguacate  Plátano	<b>1</b> Sardiñas fritas con coliflor e pataca cocida  logur natural con piña e canela 	<b>2</b> Espaguetis integrais salteados con setas, allo e gambas  Kiwi	<b>3</b> Ovos á prancha con pisto de verduras e arroz branco  Froitos vermellos	<b>4</b> Torrada con pementos asados e hummus de garavanzo  Ensalada de tomate, mozzarella, améndoas e albahaca  logur natural con mazá asada 
<b>7</b> Pan tumaca  Tortilla francesa rechea de espinacas e queixo  Mazá	<b>8</b> 'Fajita' rechea de tiras de polo salteadas con pementos, cebola, cenoura e salsa de soia  Kiwi	<b>9</b> Chícharos con xamón, pataca e ovo duro  Froitos vermellos e chocolate negro	<b>10</b> Calamares ou chipiróns á prancha con espárragos trigueiros salteados e arroz branco  Kiwi	<b>11</b> Rapante á prancha con brócoli e pataca cocida  logur con froitos vermellos e aveja 
<b>14</b> Sopa de fideos con verduras  Torrada con aguacate e ovo á prancha  logur con kiwi, aveja e chocolate negro 	<b>15</b> Lentellas con verduras Mazá con crema de cacahuete 	<b>16</b> Revolto de ovos con grelos e lacón  Kiwi	<b>17</b> Torrada con paté de sardiñas/ mexillóns  Sopa de fideos con polo e verduriñas  Queixo con mel 	<b>18</b> Crema de verduras de tempada con picatostes  Salmón á prancha con champiñóns ao allieño  Froitos vermellos
<b>21</b> Tortilla española con rodaxas de berenxea e cabaciña á prancha  Plátano con crema de cacahuete 	<b>22</b> Polo ao forno con ensalada de leituga, tomate, cebola, cenoura, olivas e aguacate  Vaso de leite con cacao e copos de millo 	<b>23</b> Crema de cabaza Mexillóns con vinagreta ou limón  logur con plátano e canela 	<b>24</b> Bacallau á prancha con pementos salteados e pataca cocida  Froitos vermellos e chocolate negro	<b>25</b> Pizza caseira con tomate, queixo, alcachofa ou berenxea, atún e nozes  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