

# PROPOSTAS DE CEA FEBREIRO 2023



Regorio SANZ  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		Luras fritas con pementos e pataca cocida  Pera	Lentellas con verduras  Kiwi e chocolate negro	Salteado de polo con verduras, salsa de soia e quinoa  Mandarina
		6	7	8
Espaguetis con espinacas e gambas ao allión  Kéfir con mel 	Ovos á prancha con pisto manchego e arroz branco  Mandarina	Ensalada de garavanzo con cenoura, remolacha, queixo, aguacate e olivas  Kiwi	Ensalada de espinaca, remolacha, mazá, queixo fresco e noces  Rapante á romana  Chocolate negro	Macarróns con brócoli e parmesano  Bol de kéfir con améndoas, flocos de millo e mazá 
		13	14	15
Tortilla española con cabaciña á prancha  logur natural con mel 	Torrada con tomate relado e aceite de oliva virxe  Hamburguesa caseira de pavo con pementos salteados  Pera	Parrocha frita con pataca cocida e tomate á prancha  Kefir con piña, canela e noces 	Espárragos con maionesa  Tortilla francesa de champiñóns  Plátano con canela	"Sándwich" con berenxea a plancha, queixo e lonchas e peituga de polo á prancha  Piña
		20	21	22
Torrada con hummus de garavanzo  Sopa de fideos con polo e verduras  logur con canela 	Ensalada de tomate, albahaca e mozzarella  Tortilla de verduras variadas  Plátano	"Sándwich" con espinaca, aguacate, queixo fresco e atún  Kefir con noces, flocos de millo e uvas 	Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, xamón e noces  Kiwi	23
		27	28	
Garavanzos salteados con pataca cocida e espinaca  Kiwi	Revolto de ovos con pataca, cabaciña, cebola, alloporro e pemento  Chocolate negro			

\*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