

PROPOSTAS DE CEA FEBREIRO 2024



Gregorio SANZ
Avda. de Luarda s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
			Garavanzos con grelos e pataca	Tallaríns con pisto e ovos á prancha
			Mandarina	logur natural
5	6	7	8	9
Mexilóns ao vapor con vinagreta	Lasaña de berenxea con bonito	Crema de lentella vermella, cebola, alporro e boniato con picatostes	Raxo de porco con pementos e pataca cocida	Pan "tumaca"
Torrada con tomate e queixo fresco	Plátano	Bol de iogur con flocos de millo, piña e noces	Kiwi	Sepia á prancha con alcachofas salteadas con xamón
logur con avelás				logur con chocolate negro relado
12	13	14	15	16
<p>N O N</p> <p>L E C T I V O</p>			Ovos á prancha, quinoa e setas ao allíño	Ñoquis con pisto e bonito
			logur con froitos vermellos	Mandarina
19	20	21	22	23
Pasta de legume con salteado de verduras e parmesano	Coello asado con verduras e ensalada de leituga, cebola, espárragos, picatostes e olivas	Lubina ao forno con verduras e pataca	Sopa de fideos con polo e verduras	Tortilla francesa rechea de espinacas e queixo
Piña	Plátano con crema de cacahuete	logur con noces	Torrada con aguacate	logur con flocos de millo e froitos vermellos
			Plátano con crema de cacahuete	
26	27	28	29	
Quiche de espinacas e salmón	Hamburguesa de tenreira caseira con brócoli e quinoa	Ovos revoltos con grelos e gambas	Guiso de peixe con verduras e pataca	
Kiwi	Mandarina	logur con canela	Pera	

*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