

PROPOSTAS CEA MARZO 2020



Agencia SAN2
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Ensalada de garbanzos con tomate, cebola, queixo feta e olivas 	3 Filloas recheas de salpicón de pescado e moluscos 	4 Crema de cabaza Tortilla francesa con salpicón do día anterior 	5 Macarróns integrais con verduras asadas e melva en lata 	6 Arroz branco con ovos á prancha e salsa de tomate caseira
Laranxa	Mazá	Bol de iogur con fresas e améndoas 	Fresas	Piña e chocolate negro
9 "Fajitas" integrais recheas de tiras de polo salteado con pementos e cenoira 	10 Lomo de porco á prancha con coliflor, pataca e allada	11 Torrada con aguacate, pizza de sal e limón Tortilla de berenxea 	12 Pescado branco á prancha con espinacas ao allíño e pataca cocida 	13 Mexillóns con vinagreta Crema de cenoira
Piña	logur natural con canela 	Kiwi	logur natural con kiwi e canela 	logur con fresas, avela e chocolate negro
16 Torrada con queixo de untar, pementos e nozes Sopa de fideos con polo e verduras Plátano	17 Torrada con setas ao forno con xamón e ovo á prancha Plátano con crema de cacahuete 	18 Peituga de pavo á prancha con arroz branco e espárragos trigueiros salteados Kiwi	19	20
23 Espaguetis integrais con boloñesa de soia texturizada (outra forma de inxerir legumes) Kiwi	24 Lirios fritos con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoira, olivas, espárragos e queixo Mazá	25 Tortilla de boniato a espinacas e torrada con tomate relado e aceite de oliva virxe logur natural con fresas e canela 	26 Ensalada de garavanzos con cabaza asada, queixo feta e aguacate 	27 Berenxeas recheas de carne Kiwi
30 Arroz 3 delicias (con chicharos, maiz, cenoira, gambas e ovo duro) 	31 Hamburguesa de salmón caseira á prancha con brócoli e pataca cocida logur natural con canela 			

Non lectivo

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113
*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos