




| LUNS   | MARTES   | MÉRCORES   | XOVES   | VENRES   |
|--|--|--|---|--|
| <b>1</b><br>Filloas recheas de espinacas salteadas con gambas e queixo relado<br>Piña fresca                                     | <b>2</b><br>Xurel ou cabala ou salmonete (peixe azul) ao forno con coliflor e pataca cocida<br><br>Mandarinas | <b>3</b><br>Hamburguesa de tenreira caseira á plancha con arroz branco salteado con champiñóns e allo<br>Piña fresca   | <b>4</b><br>Ovos revoltos con grelos e taquiños de xamón e torrada con tomate e aceite de oliva virxe<br>logur natural con canela   | <b>5</b><br>Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, alcachofas e salsa pesto<br>Mandarina  |
| <b>8</b><br>Chícharos con cenoura, pataca e ovo relado<br>logur natural con aveia e plátano                                      | <b>9</b><br>Arroz con mexillóns e verduras<br>Kiwi e chocolate negro   | <b>10</b><br>Macarróns con salsa de tomate e berenxa e carne picada<br>Kiwi  | <b>11</b><br>Peixe branco ao forno con verduras de tempada e torrada con aguacate e limón<br><br>logur natural con froitos vermellos | <b>12</b><br>Hamburguesa de pavo á plancha con champiñóns ao allio e quinoa févrida<br>Mandarina   |
| <b>15</b><br>Garavanzos cocidos con espinacas ao allio e torrada de pan<br>Kiwi e chocolate negro                                | <b>16</b><br>Ñoquis ou pataca cocida con pisto manchego e ovo á plancha<br>logur natural con canela  | <b>17</b><br>Rapante ou linguado á plancha con limón e perexil con ensalada de follas verdes, cenoura, pera, queixo fresco e nozes<br><br>Leite con cacao e copos de maíz | <b>18</b><br>"Fajitas" recheas de tiras de polo con pementos, cenoura e cebola con guacamole<br>Mandarina   | <b>19</b><br><b>FESTIVO</b>  |
| <b>22</b><br>Crema de lentellas vermellas con boniato + torrada con tomate, xamón serrano e aceite de oliva virxe<br>Piña fresca | <b>23</b><br>Lasaña de pasta con cabaciña e atún<br>Kiwi   | <b>24</b><br>Crema de xudías verdes e cenoura<br>Tortilla francesa rechea de xamón<br>logur natural con mel  | <b>25</b><br>Raxo de porco adobado salteado con cabaciña á plancha e puré de pataca<br>Pera   | <b>26</b><br>Calamares fritos con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, espárragos e amendoas<br>logur natural con compota de mazá |

## PROPOSTAS DE CEA MARZO 2021



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



Manduca

\*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos  
nutricionista col nº GA00113

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-