

# PROPOSTAS CEA MARZO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
<b>NON LECTIVO</b>				
	7	8	9	10
Chícharos con xamón e ovo duro 	Espaguetis con champiñóns, queixo parmesano e froitos secos relados 	Torrada con aguacate e ovo á prancha 	Torrada con pementos asados, queixo do cebreiro e nozes  Tortilla de champiñóns  Froitos vermellos 	Grellos salteados con langostinos, pataca cocida e allo  Mazá asada con canela 
	14	15	16	17
Torrada con tomate, aceite de oliva virxe e atún 	Crema de grelos con picatostes  Peituga de polo á prancha con espárragos trigueiros salteados logur natural 	Quinoa con pisto de verduras e ovos á prancha  Kiwi 	Revolto de ovos con lacón e grelos  Mandarina 	Parrocha frita con repolo e pataca cocida  Queixo e uvas 
	21	22	23	24
Sándwich integral de espinaca, remolacha relada, queixo de cabra, aguacate e atún 	Hamburguesa de polo á prancha con ensalada de canónigos, cabaza asada, pera e améndoas  Queixo con marmelo 	Guiso de sepia con verduriñas e pataca  Plátano 	Tortilla española con champiñóns ao allíño  Fresas con iogur 	Rapante á prancha con berenxea á prancha e pataca cocida  Queixo e uvas 
	28	29	30	31
Ensalada de follas verdes, mango, xamón e mozzarella  Crema de cabaza con picatostes  logur con flocos de millo e canela 	Ovos á prancha e arroz branco con alcachofas ou coles salteadas  Fresas con iogur 	Torrada con hummus de garavanzo  Peixe branco á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola e espárragos  Froitos vermellos e chocolate negro 	Revolto de ovos con lacón e grelos  Mandarina 	Rapante á prancha con berenxea á prancha e pataca cocida  Queixo e uvas 

\*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