

# PROPOSTAS DE CEA MARZO 2023



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		Peituga de polo á prancha con arroz branco e brócoli	Espaguetis con espinacas e gambas	Parrocha frita con pataca cocida e pementos salteados
		Fresas	Pera	logur con fresas
6	7	8	9	10
Lentellas estofadas con cabaza	Ovos á prancha con arroz branco e salsa de tomate caseira	Macarróns con brócoli e taquiños de salmón	Luras fritas con pataca cocida e ensalada de tomate e aguacate	Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns e atún
Mandarina	logur con froitos vermellos	Mandarina	logur natural con noces	Pera
13	14	15	16	17
Ovos á prancha e arroz branco con remolacha, cenoura e parmesano	"Fajita" recheas de solombo de porco salteado con pementos, cebola, cenoura e salsa de soia	Crema de cabaza con picatostes	Raxo de pavo salteado con repolo e pataca cocida	Hamburguesas caseiras de salmón con ensalada de espinaca, mazá, améndoas e remolacha
Kivi		Tortilla francesa con queixo	Kivi	logur natural con canela
	Pera	logur natural con noces		
20	21	22	23	24
Picos integrais con hummus de garavanzo	Torrada con aguacate, queixo e améndoas	Crema de brócoli e boniato	Chícharos con xamón e ovo duro	Hamburguesa de tenreira caseira á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola, espárragos, aceitunas e cenoura
Tortilla de alporro e boniato	Sopa de fideos con polo e verduras	Mexillóns ao vapor con limón	Kefir con fresas, améndoas e canela	Fresas
logur natural con canela	Plátano	Kivi		
27	28	29	30	31
Sardiñas en lata con pataca cocida e tomate e cabaciña á prancha	Picos integrais	Espaguetis con pisto de verduras e atún	Ensalada de garavanzos con queixo, cenoura, tomate, aguacate e olivas	Tortilla española con champiñóns ao allio
Kefir con mel	Ensalada de leituga, piña, aguacate, queixo semicurado, améndoas e xamón	Mandarina	Vaso de leite con cacao	Plátano e chocolate negro
	logur con canela			

\*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