















































PROPOSTAS DE CEA MARZO 2024



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1 Espaguetis con espinacas e bechamel   Pera
4 Revolto de setas con gambas   Plátano con crema de cacahuete 	5 Cuscús con pavo e verduras  logur natural con flocos de millo 	6 Endibias salteadas con arroz branco e ovos á prancha  Kiwi 	7 Ñoquis con salsa pesto e tomatíños cherry    logur natural con améndoas 	8 Robaliza ao forno con pementos, cebola e pataca panadeira  Kiwi 
11 Lentellas estofadas con verduras Torrada con aguacate e limón  Fresas 	12 Xoubas fritas con pataca cocida e repolo    logur con fresas 	13 Ensalada de canónigos, cenoira, boniato asado, queixo feta, olivas e garavanzos   Kiwi 	14 Arroz con verduras e sepia  logur con arandos 	15 Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, cebola e ovo    Chocolate negro 
18 Crema de cabaza, brócoli, cebola e pataca Torrada con queixo de untar, aguacate e améndoas    logur con chocolate negro relado 	19 Espaguetis con espinacas e gambas   Plátano 	20 Peituga de pavo á prancha con pementos e arroz branco logur con canela 	21 Rapante á prancha con puré de pataca e berenxea á prancha   Pera 	22 Tortilla de pataca con ensalada de canónigos, tomate, cenoira, remolacha, espárragos e nozes     Kiwi 

*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