

# PROPOSTAS DE CEA NOVEMBRO 2021



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
NON LECTIVO	Crema de cabaza con picatostes  Mexillóns con vinagreta  Froitos vermellos 	Peituga de polo á prancha  Col lombarda ao vapor salteada con mazá, pasas e piñóns  Chocolate negro 	Torrada con queixo fresco e mel  Ovos rotos con setas de tempada, cebola e xamón  Mandarina 	Macarróns con pesto, tomates cherry e nozes  Kiwi 
8	9	10	11	12
Ovos á prancha con arroz branco e pisto de verduras  logur natural con canela 	Chuleta de porco á prancha con ensalada de leituga, tomate, cenoura, remolacha e aguacate  Mazá asada con canela 	Sardiñas fritas con limón e brócoli con cachelos  logur natural con canela e uvas 	Pan tumaca  Lentellas estofadas con verduras  Mandarina 	Arroz cremoso con setas, espinacas, parmesano e nozes  Uvas 
15	16	17	18	19
'Minipizzas' de berenxea en rodaxas ao forno con tomate, mozzarella, atún e orégano  Tortilla francesa  Mandarina 	Torrada con hummus de garavanzo e pementos asados  Ensalada de tomate, espárragos, aguacate, queixo semicurado e amêndoas  Chocolate negro 	Arroz á cubana: ovo á prancha, arroz branco con salsa de tomate caseira e plátano á prancha ou frito  Kiwi 	Rapante á prancha con pataca cocida e ensalada de canónigos, rúcula, tomate, remolacha e olivas  logur natural con canela 	Pizza caseira con tomate, queixo mozzarella e parmesano, brevas en láminas, chacina e nozes  Mandarina 
22	23	24	25	26
Ovo recheo de atún e maionesa  Crema de chícharos con picatostes  Froitos vermellos 	Fajitas recheas de tiras de tenreira, pementos, cebola, cenoura e salsa de soia  Kiwi 	Polo ao forno con patacas de boniato e cabaciña ao forno  Vaso de leite con cacao sen azucre 	Calamares en salsa con verduriñas e quinoa  logur natural con canela 	Hamburguesa de peixe caseira con xudías verdes e pataca  Chocolate negro 
29	30			
Raxo de pavo adobado salteado con ensalada de canónigos, rúcula, queixo semicurado, pera e nozes  Vaso de leite con cacao sen azucre 	Garavanzos con grelos, allada e pataca cocida  Piña con canela 			

\*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