














# PROPOSTAS DE CEA OUTUBRO 2019



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Crema de verduras	Sardiñas ao forno con pementos de Padrón ao forno e pataca cocida	Torrada con tomate e aguacate	Ovos recheos de atún
	Tortilla de pataca con espárragos trigueiros	Froita fresca	Hamburguesa de polo á prancha con ensalada de follas verdes	Guiso de xudías con pataca
	logur natural		logur con froita e noces	Froita fresca
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Macarróns con verduriñas e carne	Crema de cabaza	Caldo de repolo con fabas	Torrada de pan con tomate e aceite de oliva	Ensalada de tomate con aguacate
logur con froita e améndoas	Dorada á prancha con limón e perexil con ensalada de follas verdes	Empanada de mazá	Garavanzos con espinacas	Raia á galega
	logur natural		Froita fresca	Froita fresca
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Torrada con pementos ao forno	Arroz branco con champiñóns ao allión salteados con xamón e ovo á prancha	Milanesa de polo con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, espárragos e olivas	Sargo ao forno con boniato asado e ensalada de leituga	Crema de alloporro e pataca
Tortilla francesa rechea de atún	logur natural	Froita fresca	Queixo con marmelo	Chuleta de porco á prancha con ensalada de tomate, aguacate e noces
Compota de mazá				Froita fresca

\*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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Arroz con polo e verduriñas	Sándwich de follas verdes, tomate, cabaciña á prancha, xamón e ovo á prancha	Torrada de tomate con aceite de oliva	Guiso de rape con patacas e verduriñas	Albóndigas en salsa con arroz branco e ensalada de leituga
Froita fresca	 logur natural con froitos vermellos e noces	Lentellas con verduras	 Queixo con marmelo	 logur natural
		Froita fresca		
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
Repolo con garavanzos, ovo cocido e allada	Berenxeas ao forno recheas de carne picada, verduriñas e queixo	Hamburguesa de peixe branco con arroz branco e salsa de tomate caseira	Espaguetis con pisto e ovo á prancha	Sopa de arroz con verduriñas
 Froita fresca e chocolate negro	 Froita fresca	 logur natural	 logur natural con froitos vermellos e noces	 Froita fresca
				

\*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