

## PROPOSTAS DE CEA SETEMBRO 2019



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>16</b> "Fajitas" integrais de trigo con polo, pementos e queixo  Macedonia de froitas frescas	<b>17</b> Mexillóns ao vapor con limón  Repolo con pataca e ovo cocido  logur natural con canela e froitos vermellos 	<b>18</b> Torrada con queixo fresco e noces  Dorada á prancha con ensalada de leituga  Froita fresca	<b>19</b> Macarróns con tomate e sardiñas en lata  logur natural con piña e canela 	<b>20</b> Solombo de porco á prancha con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, espárragos, cenoira e olivas  Froita fresca
<b>23</b> Arroz con calamares e verduriñas  logur natural con canela e améndoas 	<b>24</b> Marmitako de bonito  Froita fresca	<b>25</b> Crema de coliflor Tortilla francesa con ensalada de follas verdes, queixo fresco e noces  Macedonia de froitas frescas	<b>26</b> Merluza á romana con pataca cocida e pementos asados  logur natural con canela, froitos vermellos e améndoas 	<b>27</b> Polo ao forno con verduriñas e pataca Queixo con marmelo 
<b>30</b> Ensalada campeira de chícharos con pataca cocida, ovo e allada  Torrada con aguacate e queixo fresco  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