

PROPOSTAS DE CEA XANEIRO 2021



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	8
				Sopa de fideos con verduras
				Dorada á prancha con alcachofas fritas
				Kiwi
11	12	13	14	15
Revolto de grelos con gambas e torrada de pan 	"Fajitas" rechea de salteado de pavo con pisto 	Rape á prancha con limón con brócoli e pataca cocidos e allada 	Pan tumaca con queixo fresco 	Parrocha á prancha con limón, arroz branco e cabaciña á prancha
Requesón con noces e mel 	Piña fresca	logur natural con améndoas, kiwi e canela 	Tortilla francesa con espárragos trigueiros salteados 	Mazá asada con canela
				Pera e chocolate negro
18	19	20	21	22
Chícharos con xamón, pataca cocida e ovo 	Tortilla francesa rechea de espinaca e mozzarella con ensalada de aguacate, piña e améndoas 	Crema de verduras de tempada con sementes de cabaza tostadas por riba 	Pincho moruno de polo con pementos á prancha e guarnición de coliflor 	Ñoquis con salsa pesto e pescado branco á prancha con limón e perexil
Plátano e tahini (crema de sésamo) 	Vaso de leite con cacao e mel 	Hamburguesa de pescado branco caseira con champiñóns salteados 	Vaso de leite con cacao e aea 	Mandarina
25	26	27	28	29
Torrada con guacamole 	Filete de salmón á prancha con verduras e boniato asados ao forno 	Arroz con coello e verduras 	Torrada con pementos asados, queixo de cabra e uvas pasas 	Berenxeas recheas de bonito, sofrito de verduras e bechamel
Crema de lentellas vermellas e boniato con sementes de cabaza tostadas por riba 	Mandarina	Kiwi e chocolate negro	Tortilla de verduras variadas 	Kiwi
Piña fresca			Mandarina	

*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