




























PROPOSTAS DE CEA XANEIRO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10 Ensalada de espinacas, pera, noces, cenoura e queixo de cabra  Tortilla española  Vaso de leite con cacao sen azucre 	11 Guiso de calamares con pataca e verduras  Mazá con canela	12 Crema de verduras de tempada con picatostes  Mexillóns ao vapor con vinagreta  logur con froitos vermello 	13 'Fajita' rechea de tiras de polo salteadas con alporro, pementos e cabaciña  Plátano con canela	14 Espaguetis con boloñesa  Macedonia de froitas frescas
17 Torrada con aguacate e améndoas  Caldo de repolo  Kiwi	18 Ovos á prancha con arroz branco e champiñóns ao allio  logur con mazá e mel 	19 Ensalada de aguacate con mango, remolacha, noces e mozzarella  Linguado á prancha  Vaso de leite con cacao sen azucre e flocos de millo 	20 Macarróns con salteado de berenxea, cebola, tomate, pementos, cenoura e bonito  Kiwi	21 Pan tumaca  Raxo de porco con coliflor al vapor Plátano con crema de cacahuete 
24 Torrada con queixo fresco e noces  Chícharos con xamón  Kiwi	25 Crema de cabaza Tortilla francesa con champiñóns e queixo  logur con froitos vermello 	26 Garavanzos con espinacas e bacallau  Mandarina	27 Peituga de pavo á prancha con berenxea á prancha e pataca cocida Piña con canela	28 Pizza caseira con tomate, mozzarella, alcachofas, atún, parmesano e noces  Kiwi
31 Ovos revoltos con espárragos trigueiros e gambas  Torrada con crema de cacahuete e plátano 				

*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