

# PROPOSTAS DE CEA XANEIRO 2023



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Filloas recheas de espinacas con mozzarella e noces  Caqui	Calamares fritos con limón, pataca cocíña e cabaciña á prancha  Mandarina	Crema de cabaza con picatostes  Tortilla francesa con xamón  Mandarina	Ovos recheos de aguacate  Sopa de fideos con polo e verduras  logur natural 	Macarróns con setas salteadas, noces e queixo parmesano  Piña
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Lentellas estofadas con verduras de tempada  Mazá asada	Revolto de grelos e gambas  Mazá asada	Peituga de polo á prancha con brócoli ao vapor e puré de pataca  logur con mel 	Parrocha frita con pementos salteados  Torrada con queixo de untar, améndoas e mel 	Hamburguesa vexetal: pan, leituga, tomate, pepino, aguacate e hamburguesa de garavanzos  Mandarina
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Torrada con queixo de untar, pementos asados e noces  Tortilla española con cabaciña  Uvas	Crema de verduras con picatostes  Dorada á prancha con ensalada de leituga  logur con uvas 	“Sándwich” con berenxea á prancha, queixo de cabra e pavo  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	Verdinas con mexillóns  Kiwi	Ovos á prancha con arroz branco e champiñóns ao alíño  Kiwi
<b>30</b>	<b>31</b>			
Espaguetis con espinacas e ovo á prancha  Pera	Escalope de polo con ensalada de leituga, cebola, olivas, améndoas e remolacha  logur con uvas 			

\*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