
























PROPOSTAS DE CEA XANEIRO 2024



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8 Macarróns con brócoli e salmón  Kiwi	9 Polo ao aliño con arroz branco e champiñóns Pera	10 Torrada de hummus de garavanzo e pementos asados  Mexilóns ao vapor con limón  Mandarina	11 Tortilla de pataca con salteado de verduras de tempada  logur natural con canela 	12 Filloas recheas de espinacas con bechamel  Mandarina
15 Sopa de fideos con verduras  Torrada con queixo do Cebreiro, noces, uvas e mel 	16 Lentellas estofadas con verduras Piña	17 Hamburguesa caseira de pavo con quinoa e cabaciña á prancha  Pera	18 Parrocha con pataca cocida e pementos salteados  logur con piña 	19 "Fajitas" recheas de salteado de tiras de polo con verduras e salsa de soia  Chocolate negro
22 Brócoli con pataca cocida e bonito en conserva  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	23 Cuscús con verduras e ovo á prancha  Pera	24 Guiso de sepia con verduras e pataca  logur con noces 	25 Crema de coliflor con alporro e boniato Torrada con aguacate e pavo  Mandarina	26 Macarróns con boloñesa de soia texturizada  Kiwi
29 Tortilla de cabaciña e pataca con ensalada de tomate e aguacate  logur natural con uvas 	30 Gambas ao aliño con arroz branco e champiñóns  Uvas	31 Luras fritas con pataca cocida e ensalada de leituga, cebola, remolacha e cenoura  Kiwi		

*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