






















PROPOSTAS DE CEA XUÑO 2023



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 Luras á prancha con pisto de verduras e arroz branco  Kiwi	2 Pan "tumaca"  Lentellas estofadas con verduras e pataca Fresas con zume de laranxa
5 Espaguetis con espinacas e gambas  Kéfir con froitos vermellos 	6 Solombo de porco á prancha con berenxea con queixo de cabra, nozes e mel  Cereixas	7 Xarda ao forno con verduras e puré de pataca  Kiwi	8 Torrada con guacamole  Ensalada de canónigos, remolacha, peituga de polo, mazá, nozes e queixo de cabra  Chocolate negro	9 "Salmorejo" con picatostes e xamón  Chipiróns fritos con limón  Cereixas
12 Ensalada de garavanzos, tomate, cebola, pepino, queixo semicurado e olivas  Melocotón	13 Paella de verduras logur con flocos de millo, canela e froitos vermellos 	14 Hamburguesa de tenreira caseira á prancha con ensalada de leituga, nectarina, cenoura e amendoas  Chocolate negro	15 Parrocha frita con pementos salteados e pataca cocida  Nectarina	16 PICNIC
19 Tortilla de pataca e cabaciña con ensalada de tomate e aguacate  logur con aveia e canela 	20 Chícharos con xamón e ovo duro  Torrada con crema de cacahuete e plátano 	21 Mexilóns con vinagreta  Ensalada de canónigos, melón, xamón e queixo fresco  Kéfir con flocos de millo e canela 		

*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