































Propostas de cea

- Outubro 2018 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	1	2	3	4	5
Hoxe ceamos...	Tortilla francesa con xamón e trigueiros e ensalada de tomate con queixo mozzarella 	Raxo de porco salteado con pementos e ensalada de follas verdes 	Crema de legumes con picatostes e ovo cocido 	Chicharros ao forno con ensalada de follas verdes, tomate, cenoura, maíz e olivas 	Brocheta de polo con pementos á prancha Tomate e cabaciña á prancha
	Froita fresca	logur con noces e piña 	logur natural con piña e canela 	Macedonia de froitas con chocolate negro	Batido de plátano, leite e froitos vermellos 
	8	9	10	11	12
	Ovos recheos de atún con maionesa e tosta con hummus de garbanzo 	Arroz con verduriñas e ovo á prancha	Mexillóns ao vapor con vinagreta e pataca cocida 	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, noces e maíz doce 	NON LECTIVO
Froita fresca	Batido de plátano con iogur e cacao 	Froita fresca	logur natural con froitos vermellos e canela 		

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	15	16	17	18	19
Hoxe ceamos...	Fideuá con polo e verduriñas 	Rapante á prancha con coliflor, pataca cocida e allada 	Revolto de gambas con grelos  Tomate á prancha	Crema de cabaza con ovo cocido, picatostes e taquiños de xamón  	Filloas recheas de atún con tomate, aguacate e queixo de cabra   
	logur natural con froita fresca 	Froita fresca	Requesón con mazá asada, canela e noces   	logur con noces e mel  	Froita fresca
	22	23	24	25	26
	Arroz con coello e verduriñas	Pescada en salsa verde con chícharos  	Guiso de xudías	Tortilla francesa rechea de pisto de verduras e xamón con ensalada de follas verdes  	Crema de alubias e cenoura con taquiños de xamón e picatostes  
	logur natural 	logur natural con froitos vermellos e chocolate negro 	logur con noces e mel  	Froita fresca	Castañas asadas 
	29	30	31		
	Revolto de ovos con patacas, pementos, tomate e cebola 	Lombo de porco á prancha con xudías en salsa e pan tumaca 	Pizza de tomate, champiñóns, trigueiros, pementos, mozzarella e noces   		
	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca		