































Propostas de cea

- Abril 2019 -

| | Luns | Martes | Mércores | Xoves | Venres |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hoxe ceamos... | Torradas de pan integral: de hummus de garavanzo con aceite de oliva virxe e de pementos asados con queizo fresco e atún  | Brochetas de polo con pementos á prancha e ensalada de follas verdes, mango e aguacate  | Tortilla francesa rechea de espinacas, xamón e queixo con ensalada de tomate e cebola  | Repolo en allada con ovo cocido e cachelos  | Rape guisado con patacas e verduras  |
| | Froita fresca e chocolate negro | Froita fresca e pistachos  | Froita fresca | logur natural con avelás e fresas  | logur natural con aveia e fresas  |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | "Fajitas" caseiras de pavo en tiras salteado con cebola e pementos  | Tortilla española con ensalada de leituga, tomate, cebola, cenoura relada e olivas  | Crema de alporro e pataca con picatostes  Mexillóns ao vapor con limón  | Pasta integral con verduras salteadas e atún  | Xarda á prancha con pataca cocida e ensalada de follas verdes con cebola  |
| Froita fresca | Froita fresca | logur natural con froitos vermellos e chocolate negro  | logur natural con piña e canela  | Froita fresca | |

| | Luns | Martes | Mércores | Xoves | Venres |
|-----------------------|---|--|---|--|--|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Filloas recheas de marisco  | Pizza caseira con verduras variadas, polo e queixo  | Coello ao allión con guarnición de repolo | Lomiños de porco á prancha con cachelos e ensalada de follas verdes  | Calamares encebolados con arroz branco  |
| | logur con avea, nozes e fresas  | Froita fresca | Froita fresca | Froita fresca | Froita fresca e chocolate negro |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Hoxe ceamos... | Tortilla de pataca con trigueiros e torrada de pan integral con hummus de garavanzo  | Parrochas fritas con cachelos e ensalada de tomate e cebola  | Ensalada de arroz branco con langostinos, aguacate, piña e anacardos  | Peituga de pavo á prancha con grelos e cachelos con allada | Ovos rotos con bacallau e verduras de temporada  |
| | Froita fresca e chocolate negro | logur natural con pasas e kiwi  | Queixo con nozes e pasas  | Froita fresca | logur natural con mandarina e chocolate negro  |
| | 29 | 30 | | | |
| | Lentellas con verduras e torrada de pan integral con tomate, xamón e aceite de oliva virxe  | Pasta integral con brócoli e salmón afumado  | | | |
| | Froita fresca | Froita fresca | | | |