

PROPOSTAS CEA FEBREIRO 2020



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
Chícharos con xamón, pataca e ovo cocido 	"Fajita" rechea de salteado de pavo con pisto 	Ovos á prancha con arroz branco e pisto do día anterior 	Salmón ao forno en papillote con hortalizas asadas e ensalada de follas verdes, mazá e améndoas 	Sopa de fideos con verduras Dorada á prancha con alcachofas fritas
Caqui	Requesón con noces e mel 	Kiwi	logur natural con avea e chocolate negro 	Fresas
10	11		13	14
Revolto de grelos con gambas e torrada de pan 	Garavanzos cocidos con repolo, pataca e allada	Pan tumaca con queixo fresco 	Cabala ao forno con verduras e pataca panadeira 	Dátiles recheos de queixo azul
logur natural con fresas e canela 	Kiwi	Tortilla francesa con espárragos salteados Pera 	Mandarina	Tortilla de pataca con berenxena e cebola Compota de mazá
17	18	19	20	21
Arroz 3 delicias 	Macarróns con salteado de polo e champiñóns 	Coello ao forno con boniato, cebola e pementos asados	Rape á prancha con limón, puré de pataca e romanescu ao vapor ou fervido 	"Quiche" de espinacas con queixo e xamón asado
Laranxa	logur natural con avea e chocolate negro 	Laranxa	logur natural con améndoas, fresas e canela 	Mandarina
24	25	26	27	28
EN	TROI	DO	Chícharos guisados con cenoura, tomate, pataca e ovo duro 	Hamburguesa caseira: pan fresco, hamburguesa de tenreira caseira á prancha, follas verdes, tomate, cebola e cabaciña á prancha
			Plátano	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