




























Propostas de cea

- Marzo 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
Hoxe ceamos...	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	Chipiróns encebolados con trigueiros e arroz branco 	Tortilla campesiña con ensalada de tomate, queixo fresco e aguacate  
				Froita fresca	Froita fresca e chocolate negro
	11	12	13	14	15
	Berenxeas recheas de atún  	Rape á prancha con pataca cocida e ensalada de follas verdes  	Tiras de polo salteadas con pemento, cebola e arroz branco	Rapante á prancha con coliflor, pataca cocida e allada 	Sopa de quinoa con verduras e torrada de pan con aguacate e ovo á prancha  
	Froita fresca	logur natural con avelás e froitos vermellos  	Froita fresca	logur natural con nozes, pasas e mel  	Fresas e chocolate negro

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
Hoxe ceamos...	Lentellas vexetais e torrada con tomate e xamón cocido extra 	NON LECTIVO	Salteado de quinoa con atún e verduras 	Lasaña caseira de verduras con carne 	Xoubas fritidas con pataca cocida e brócoli 
	Froita fresca		Fresas con avea e iogur 	Froita fresca e chocolate negro	Macedonia de froitas de tempada
	25	26	27	28	29
	Tortilla francesa rechea de espinacas, xamón e mozzarella con ensalada de follas verdes e aguacate 	Empanadiñas caseiras de carne con pisto 	Mexillóns con vinagreta e torrada con hummus de garavanzo 	Tortilla de grelos con ensalada de tomate, espárragos brancos e xamón 	Filloas recheas de salteado de setas con cecina e queixo de cabra 
	logur natural con pasas 	Queixo semicurado con nozes e marmelo 	logur natural con piña e canela 	Froita fresca	Froita fresca