





Propostas de cea

- Novembro 2018 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
				1	2
				NON LECTIVO	
	5	6	7	8	9
Hoxe ceamos...	Brocheta de lomo de porco con pementos á prancha e guarnición de brécol con allada	Tortilla francesa rechea de espinacas, mozzarella e xamón serrano con guarnición de tomate á prancha 	Chicharros ao forno con cuscús de coliflor 	Pavo estofado con verduriñas e pataca cocida	Torradas de pan integral: con aguacate untado, tomate e noces picadas / con queixo fresco e sardiñas en lata 
	Froita fresca	logur natural con granada 	logur natural con virutas de chocolate e canela 	Froita fresca	Compota de pera

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	12	13	14	15	16
Hoxe ceamos...	Ovos rotos con verduras de tempada e migas de bacallau 	Lentellas estofadas con verduras 	Sopa de arroz con langostinos e xamón serrano 	Tortilla de alporro con boniato e ensalada de follas verdes con pasas e noces 	Crema de alubias con picatostes e virutas de xamón salteadas
	logur natural con froitos vermellos 	Froita fresca	Castañas asadas 	Bol de froitas frescas con chocolate negro derretido	Castañas asadas
	19	20	21	22	23
	Chícharos con xamón, pataca e ovo duro 	Cuscús con brécol ao vapor e salsa boloñesa (con carne picada) 	Pescado branco á prancha con xudías en salsa e arroz branco 	Espaguetis integrais con taquiños de pavo e verduras de tempada salteadas 	Coello ao forno con patacas, cenoura, cebola e cabaciña
	Froita fresca	logur natural con uvas frescas 	Queixo con pasas 	Froita fresca	Froita fresca
	26	27	28	29	30
	Repolo con allada, cenoura e lacón	Tortilla española con ensalada de follas verdes, figos, queixo feta e noces 	Hamburguesa de tenreira á prancha con puré de cabaza 	Chicharros ao forno con coliflor, pataca e allada 	Crema de verduras con ovo cocido e pistachos relados
	logur natural con granada 	Compota de mazá	Froita fresca	logur natural con froitos vermellos 	logur natural con pasas, piña e canela