


























Propostas de cea

- Xaneiro 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	7	8	9	10	11
Hoxe ceamos...	NON LECTIVO	Perca á prancha con pataca cocida e cabaciña á prancha 	Macarróns integrais con polo salteado con champiñóns e espinacas 	Hamburguesa de tenreira á prancha con patacas de boniato ao forno e ensalada de follas verdes   	Polo guisado e guarnición de repolo con allada 
		Bol de iogur con froita, pasas e améndoas  	logur natural 	Froita fresca	Froita fresca
	14	15	16	17	18
	Pasta ao pesto  	Rape á prancha con xudías verdes en salsa con cenoura e cachelos 	Tortilla francesa rechea de espinacas, xamón e mozzarella con ensalada de aguacate, mango e nozes    	Lentellas estofadas con verduras	Ovos revoltos con pataca, alloporro, pemento e tomate 
	Froita fresca	Froita fresca	Chocolate negro 	Froita fresca	logur natural con nozes, pasas e mel  

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	21	22	23	24	25
Hoxe ceamos...	Ovos rotos con pisto manchego e torradas integrais 	Raxo de porco adobado con cuscús de coliflor 	Calamares á prancha con ensalada de follas verdes, tomate, espárragos brancos, améndoas e olivas 	Tortilla española con parrillada de verduras e torradas con hummus de garbanzo 	Papas aliñadas (pataca, aceitunas, tomate, bonito, ovo cocido, pementos, cebola e aguacate) 
	Froita fresca	Compota de pera	Queixo fresco con mel 	Castañas asadas 	logur natural con pasas e mel 
	28	29	30	31	1
	Crema de chícharos e torrada de tomate con xamón asado 	Rapante á prancha con pataca cocida e pementos asados 	Coello ao aliño salteado con coliflor 	Ñoquis con salsa de tomate caseira e bonito 	Garavanzos con pataca cocida, repolo e allada
	logur natural 	Froita fresca	Leite con cacao e aveia 	Queixo fresco con noces e mel 	Piña fresca con chocolate negro 