



















Propostas de cea

- Xuño 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	3	4	5	6	7
Hoxe ceamos...	Tortilla campesiña e torradas con hummus 	Crema de espárragos Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, tomate e cebola 	Ovos rotos con patacas, espinacas e gambas 	Calamares á romana con ensalada de follas verdes, aguacate, pera e améndoas 	Repolo con garavanzos, cenoura e ovo cocido en allada 
	Requesón con noces, froitos vermellos e mel 	Macedonia de froitas de tempada	Froita fresca	logur natural con pasas, sementes e canela 	Froita de tempada e chocolate negro
	10	11	12	13	14
	Lasaña vexetal con bonito 	Arroz con coello e verduras	Tortilla francesa rechea de champiñóns en salsa e xamón e torrada de pan 	Polo ao forno con patacas e verduras	Ovos recheos de atún con maionesa 
	Froita fresca	Froita fresca	Bol de iogur con froita de tempada, aveia e chocolate negro 	logur natural con froita e canela 	Queixo con marmelo 
	17	18	19	20	21
	Solombo de porco á prancha con quinoa salteada con verduras	Pescada en salsa verde con chícharos e cachelos 	Arroz con costela e verduras	Crema de lentellas e boniato Linguado á prancha con limón 	Ensalada de follas verdes, piña, langostinos, aguacate, noces, pasas e salsa de iogur 
	Froita fresca	Requesón con noces, froitos vermellos e mel 	Froita fresca	logur natural 	Torrada con crema de cacahuete sen azucre 