


















## PROPOSTAS DE CEA SETEMBRO 2022



Eugenio SANZ  
Avda. de Luarca s/n  
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	24
19	20	21	22	23
Ovos revoltos con champiñóns e gambas 	"Fajita" rechea de polo en tiras salteado con verduras 	Tortilla francesa rechea de espinacas e queixo 	Parrocha frita con pataca cocida e cabaciña á prancha 	Ensalada de garavanzos, tomate, aguacate, cebola, queixo e olivas 
logur natural con compota de mazá, flocos de millo e canela 	Torrada con queixo fresco, compota de mazá e noces 	Torrada con tomate a aceite de oliva virxe 	Uvas	Uvas e chocolate negro
		Plátano		
26	27	28	29	30
Ovos á prancha con pisto de verduras e arroz branco 	Ensalada de tomate, espárragos, améndoas e queixo fresco 	Rapante á prancha con pataca cocida e pementos de Padrón fritos 	Macarróns con verduras e soia texturizada 	Cabaza asada ao forno con cebola, xamón e ovos rotos 
Kéfir con mel 	Mexillóns con vinagreta 	Kéfir con uvas e canela 	Kiwi	logur natural con mel e noces 
	Kiwi			

\*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113