


























PROPOSTAS CEA MAIO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Tortilla de pataca con ensalada de espinacas, tomate, cebola, nozes e espárragos  Plátano	Xarda ao forno con verduras e pataca panadeira  logur natural con mel 	Torrada con queixo de untar, pementos e avelás  Chícharos con xamón  Fresas con zume de laranxa	Espaguetis con espinacas, gambas e queixo relado  Froitos vermellos	Ovos á prancha con pisto de verduras e arroz branco  logur natural con canela 
9	10	11	12	13
Garavanzos con acelgas, pataca cocida e allada Kiwi	Solombo de porco á prancha con ensalada de tomate e aguacate  Torrada con queixo fresco, nozes e mel 	Torrada con aguacate  Tortilla de espinacas e atún  Kiwi	Lentellas con verduras Fresas con zume de laranxa	Pescada á romana con arroz branco e champiñóns ao allión  Melón
16	17	18	19	20
		Sopa de fideos  Mexillóns ao vapor con vinagreta  Fresas e chocolate negro	Pan tumaca  Tortilla francesa rechea de champiñóns e xamón  Plátano	Ensalada de xudías verdes, chícharos, pataca, sardiñas, olivas e queixo  logur con piña e canela 
23	24	25	26	27
Lentellas estofadas con verduras e arroz Fresas con zume de laranxa	Hamburguesa de pavo á prancha con alcachofas salteadas e quinoa  Kiwi	Ovos á prancha con coliflor e puré de pataca  Mazá	Trigueiros salteados con xamón  Calamares / chipiróns / sepia á prancha con limón  Queixo con marmelo e améndoas 	Filloas recheas de salteado de tenreira con pemento, cebola, cenoura, cabaciña e salsa de soia  Chocolate negro

LETRAS GALEGAS

*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