




PROPOSTAS DE CEA MAIO 2023



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
F E S T I V O		Crema de cenoiras e boniato	Lentellas estofadas con verduras e pataca	Salmón á prancha con champiñóns e arroz branco
		Parrocha frita con ensalada de tomate	Fresas con zume de laranxa	Fresas con iogur
		 Kiwi		 
8	9	10	11	12
Torrada con queixo de untar e aguacate	Macarróns con brócoli e tacos de peituga de polo	Ovos á prancha con pisto de verduras e torrada	Xarda ao forno con pementos e pataca panadeira	Ensalada de arroz con chícharos, cenreira, remolacha, tomate, olivas e bonito
 Tortilla de pataca con cabaciña  Kiwi	 logur con aveja e froitos vermellos  	 logur con canela e mel 	 Plátano	  Kiwi
15	16	17	18	19
Ensalada de garavanzos con aguacate, tomate, remolacha, queixo feta, cebola e pemento	Rapante á prancha con puré de coliflor e pataca	DÍA DAS LETRAS GALEGAS		Ñoquis con brócoli e carne de porco
 Chocolate negro	  Pera		Ensalada de espinaca con pasta, cenreira, mango, queixo, xamón e amendoas	 Kiwi
			 Kéfir con flocos de millo e canela 	
22	23	24	25	26
Revolto de ovos con trigueiros e gambas	Ensalada de canónigos, rúcula, remolacha, pera, peituga de polo en tiras, queixo de cabra e amendoas	Tortilla francesa de atún, pementos salteados e torrada de pan con aceite de oliva virxe	"Sándwich" con leituga, tomate, aguacate e hummus de garavanzo	Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, bonito e nozes
 Plátano con crema de cacahuete 	   logur natural con flocos de millo e canela 	   Pera	 Kéfir con flocos de millo, fresas e nozes  	    Pera
29	30	31		
Ovos á prancha con xudías verdes salteadas e pataca cocida	Garavanzos salteados con arroz e espinacas ao allión	Pasta con tomate, cenreira, cebola e bacallau		
 Kiwi e chocolate negro	Froita fresca	  Pera		

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

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