

# PROPOSTAS DE CEA NOVEMBRO 2022



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

7 31	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
<b>NON</b>	<b>LECTIVO</b>	Torrada con guacamole  Tortilla española con cabaciña  Mandarina	Sopa de cocido con ovo relado  Castañas asadas 	Calamares fritos con ensalada de espinaca, remolacha, mazá, queixo e nocés  Chocolate negro
7	8	9	10	11
"Sándwich" integral con berenxea á prancha, queixo de cabra e ovo á prancha  Kiwi	Macarróns con salteado de polo e setas de outono  Mandarina	Xarda á prancha con arroz branco e pementos salteados  Kiwi	Crema de cabaza con picatostes  Tortilla francesa  Kefir con mel 	"Sándwich" integral con leituga, rúcula, tomate, atún e queixo fresco  Vaso de leite con granola 
14	15	16	17	18
Revolto de ovos con setas de tempada e alloporro  logur con uvas, nocés e canela 	Lomo de porco á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola, cenoura, olivas e aguacate  Uvas	Ensalada de tomate e queixo fresco  Sopa de peixe con fideos  Kéfir con kiwi e mel 	Crema de cabaciña Parrocha frita con ensalada de leituga e remolacha  Mandarina	Hamburguesa de polo á prancha con pementos de Padrón Dátiles recheos de queixo de untar e nocés 
21	22	23	24	25
Lentellas estofadas con verduras e pataca Mandarina	Macarróns con pisto manchego e ovo á prancha  logur natural con uvas 	Crema de fabas e cabaza Torrada con queixo fresco e sardiñas  Kiwi	Chícharos con pataca, ovo duro e allada Kéfir con mango e canela 	"Fajita" rechea de carne picada salteada con veduriñas e salsa de soia  Pera
28	29	30		
Ovos revoltos con grelos e taquiños de lacón  Mandarina	Caldo de polo e verduras  Espaguetis con salsa de tomate caseira e xarda en lata desmigada  Kiwi	Peixe branco con boniato ao forno e ensalada de espinaca, cenoura e pera  Vaso de leite con cacao 		

\*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