

PROPOSTAS DE CEA NOVEMBRO 2023



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30 Ovos revoltos con espinacas e boniato Plátano	31 Filloas recheas de pisto de verduras e xarda en lata Kiwi	1 FESTIVO	2 Parrocha frita con pataca cocida e cabaciña logur con uvas e canela 	3 Pan "tumaca" Peituga de polo á prancha con pementos de Padrón fritos Uvas
6 Espaguetis con espinacas e gambas logur con mazá asada e canela 	7 Crema de cabaza e boniato Torrada con aguacate e queixo fresco Mazá asada con canela	8 Ensalada de espinaca, cenoura, figos, rulo de cabra, picatostes e amendoas Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	9 "Fajita" rechea de salteado de carne picada con cebola, cenoura e pementos Kiwi	10 Ñoquis con salsa pesto (albahaca, froitos secos, parmesano, aceite de oliva e allo) logur con froitos vermellos
13 Torrada con aguacate e limón Tortilla de pataca con cabaciña, cebola e cenoura Pera	14 Torrada con queixo de untar e pementos asados Sopa de peixe logur natural con mel e avela 	15 Peituga de polo á prancha con brócoli e arroz branco Pera	16 Espaguetis con pisto de verduras e ovo á prancha Kiwi	17 Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, olivas e atún Mandarina
20 Tortilla francesa de champiñóns e queixo Bol de kéfir con plátano e avela 	21 Lentellas estofadas con cabaza, cenoura, alloporro e cabaciña Mandarina	22 Lubina á prancha con cabaciña e pataca cocida Plátano	23 Polo ao forno con boniato asado e pementos Mandarina	24 Lasaña de berenxea (berenxea en láminas, tomate triturado, queixo, bonito e ourego) Vaso de leite con cacao e flocos de millo
27 Sándwich integral con berenxea á plancha e hummus de garavanzo Mazá con crema de cacahuete 	28 Crepe de espinaca (triturar ovo e espinaca) rechea de atún Torrada con queixo do Cebreiro, noces e mel 	29 Luras fritas con pataca cocida e cabaciña á prancha Kiwi	30 Tortilla de pataca e coliflor (escaldar a coliflor uns minutos en auga fervendo e engadir á pataca a medio fritir) Kéfir con uvas, canela e mel 	1 Polo salteado con champiñóns e quinoa Mandarina

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