

# PROPOSTAS DE CEA NOVEMBRO 2019



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Torrada con aguacate e noces 	Pasta con champiñóns, peituga de pavo e queixo parmesano 	Arroz con coello e verduras 	Garavanzos cocidos con grelos e cachelos 	Tortilla francesa rechea de pisto manchego e bacallau 
Tortilla de cabaciña 	Froita fresca 	Mazá en anacos con crema de cacahuete 	Froita fresca 	Castañas asadas 
logur natural con canela 				
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Guiso de xudías verdes con pataca 	Tortilla francesa con espinacas e xamón serrano e patacas de boniato asadas ao forno 	Crema de cabaza 	Chuleta de porco á prancha con chícharos, cenoura e allada 	Pizza caseira con tomate natural, mozzarella, champiñóns e xamón asado 
Bol de iogur natural con uvas e crema de cacahuete 	Froita fresca 	Rapante á prancha con limón e perexil e ensalada de tomate 	Bol de iogur natural con uvas e crema de cacahuete 	Froita fresca 
		Compota de mazá 		
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Espaguetis integrais con salteado de setas e gambas 	Torrada con hummus de lentella 	Revolto de ovos con espárragos trigueiros e xamón serrano 	Chicharros ao forno con pataca cocida e ensalada de follas verdes, tomate, cebola e cenoura 	Solombo de porco á prancha con arroz branco e pementos de Padrón 
logur natural con canela 	Hamburguesa de polo á prancha con ensalada de follas verdes 	Queixo con marmelo 	logur natural con canela 	Froita fresca 
	Froita fresca 			
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Macarróns integrais con sofrito de cebola, tomate, berenxea e atún 	Crema de alubias 	Revolto de lación con grelos 	Raia á galega 	Coello ao allño con grelos 
logur natural con froitos vermellos 	Peituga de pavo á prancha con ensalada de tomate 	logur natural con uvas 	Froita fresca e chocolate negro 	Compota de pera 
	Froita fresca 			

\*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