






























## PROPOSTAS DE CEA OUTUBRO 2022



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>3</b> Tortilla francesa con tempura de verduras  Plátano	<b>4</b> "Sándwich" integral de leituga, tomate, aguacate, queixo e peituga de pavo á prancha  Kéfir con noces e mel 	<b>5</b> Xarda á prancha con pataca cocida e tomate á prancha  Uvas	<b>6</b> Ensalada de pasta con cebola, aguacate, pepino, melva en lata, cenoura e queixo fresco  logur con uvas e canela 	<b>7</b> Pizza caseira de tomate, queixo, pavo, alcachofas e noces  Kiwi
<b>10</b> Ovos recheos de atún e maionesa  Berenxea á prancha con requieixo e mel  Pera	<b>11</b> Picos integrais con guacamole  Crema de lentella vermella e boniato Kiwi	<b>12</b> FESTIVO	<b>13</b> Luras fritas con pataca cocida e pementos salteados  logur con améndoas 	<b>14</b> Espaguetis con salteado de champiñóns, gambas e allo  Pera
<b>17</b> Espárragos con maionesa  Tortilla de pataca con cebola, cabaciña e pementos  logur con compota de pera 	<b>18</b> Hamburguesa de pavo á prancha con salteado de verduras de tempada  Torrada con queixo fresco, noces e compota de pera 	<b>19</b> Xudías con cenoura, pataca e sardiñas  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	<b>20</b> Coello asado con verduriñas e arroz branco Kiwi	<b>21</b> "Sándwich" integral con cabaciña e tomate á prancha, queixo en lonchas e ovo á prancha  Plátano con chocolate negro
<b>24</b> Repolo con pataca, allada e ovo duro  Kéfir con noces e kiwi 	<b>25</b> Rapante á prancha con puré de pataca e ensalada de tomate e cebola  Pera	<b>26</b> Ovos fritos con arroz branco e pisto de verduras  Kiwi	<b>27</b> Picos integrais con hummus de garavanzo  Ensalada de tomate, mozzarella, albahaca e améndoas  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	<b>28</b> "Fajita" rechea de leituga e carne picada salteada con verduriñas  Uvas

\*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