






























PROPOSTAS DE CEA OUTUBRO 2023



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Filloas recheas de verduras con bechamel  logur con uvas e canela 	3 Arroz fervido con cabaza, alloporro, remolacha, cúrcuma e garavanzos Kiwi	4 Pan "tumaca"  Lubina á prancha con pementos de padrón  Kéfir con avela e mel 	5 Fideuá con verduras e mexillóns  Mazá asada con canela	6 Crema de lentella e boniato (lentella vermella, cebola, alloporro, boniato e sal) Kéfir con mazá asada, avelás e canela 
9 Ñoquis salteados con chícharos e xamón  Kiwi	10 Tortilla francesa rechea de champiñóns e queixo  Plátano con crema de cacahuete 	11 Ensalada de tomate, mozzarella, noces, fabas e alfábega con aceite de oliva virxe e limón  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	F E S T I V O	
16 Macarróns con brócoli e salmón  Kiwi	17 Crema de coliflor con taquiños de xamón e picatostes  Torrada con queixo de untar, avelás e mel 	18 Rapante á prancha con pataca cocida e cabaciña á prancha  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	19 Sopa de fideos con polo e verduras  Torrada con aguacate e limón  Pera	20 Repolo con allada, pataca e ovo duro  Bol de iogur con pera e noces 
23 Ovos á prancha con arroz branco e salsa de tomate  Kéfir con uvas e canela 	24 "Sándwich" integral con leituga, tomate, aguacate e peituga de pavo á prancha  Vaso de leite con cacao e flocos de millo 	25 Luras fritas con pataca cocida e pementos salteados  Kiwi	26 Quinoa con verduras e ovo á prancha  Mandarina	27 Minipizzas de calabacín (calabacín en rodaxas, tomate, queixo, atún e ourego)  Bol de kéfir con plátano e crema de cacahuete 

*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