

PROPOSTAS DE CEA SETEMBRO 2023



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
18	19	20	21	22
Crema de cabaza e boniato	Lentellas estofadas con verduras e pataca	Crepe de espinaca con xamón e queixo (triturar ovo + espinaca fresca para facer a crepe e rechear con xamón e queixo)	Macarróns con pisto de verduras	Ñoquis salteados con brócoli e gambas
Torrada con aguacate e ovo á prancha	Uvas	Requeixo con uvas	Lubina á prancha	logur natural con arandos
Kiwi			Pera	
25	26	27	28	29
Minipizzas de berenxea con bonito (berenxea á prancha + bonito + mozzarella ao gratén)	Chícharos con xamón, pataca e ovo duro	Xoubas fritas e ensalada de canónigos, cenoura, remolacha, pera e améndoas	Peituga de pavo á prancha con arroz branco e champiñóns ao allión	Ovos á prancha con quinoa ferverda e salteada con brócoli
Torrada con queixo fresco, noces e mel	Plátano con crema de cacahuete sen azucre	logur natural con chocolate negro relado	Kiwi	Kéfir con uvas e chocolate negro relado

*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