

PROPOSTAS DE CEA XUÑO 2022



Regorio SAN
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	31	1	2	3
"Salmorejo" Tortilla francesa de champiñóns e atún Melón 	Espaguetis con pisto de verduras e ovo á prancha logur natural con canela 	Melón con xamón Torrada con berenxea, mozzarella, nozes e mel Chocolate negro 	Ovos á prancha con arroz branco e verduras salteadas Mazá 	Sardiñas ao forno con limón, allo e perexil Ensalada de tomate, cebola, espárragos e aguacate Bol de iogur con copos de millo e arandos
6	7	8	9	10
Macarróns con espinacas salteadas e gambas Sandía 	Torrada con queixo de untar e aguacate Mexillóns con vinagreta Chocolate negro 	Chícharos con xamón e ovo duro Pera 	Tortilla española con espárragos trigueiros salteados logur natural batido con plátano 	Hamburguesa: pan, leituga, cabaciña á prancha, queixo e hamburguesa de tenreira caseira, Kiwi
13	14	15	16	17
Ensalada de canónigos, pera, rulo de cabra, cenoura e garavanzos Vaso de leite ou bebida vexetal con copos de millo 	Raxo de porco con pementos e ñoquis Arandos 	Raia guisada con repolo, pataca e allada logur natural con améndoas 	Calamares fritos con coliflor e pataca cocida Sandía 	Arroz con coello e verduras logur natural con avela e pasas
20	21	22		
Brócoli con pataca, xarda en lata e parmesano relado logur con melón e canela 	Sándwich de leituga, tomate, aguacate, hummus de garavanzo e ovo duro Mazá 	Tortilla francesa con alloporro, espinacas e queixo Bol de piña con anacardos e chocolate negro 		

*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