

PROPOSTA CEAS NOVEMBRO 2017

1ª semana	Pratos	Sobremesa
Mércores	NON LECTIVO	NON LECTIVO
Xoves	Polo ó forno con patacas e verduras	Iogur
Venres	Pasta integral con pisto de verduras e ovos cocidos	Iogur
2ª semana	Pratos	Sobremesa
Luns	Crema de puerros e Filete de tenreira á prancha con pataca cocida e ensalada	Iogur
Martes	Guiso de pescada, pataca e xudías verdes	Iogur
Mércores	Puré de cenoria / Lombo á prancha con pementos e chícharos	Froita
Xoves	Pasta integral ó allo con atún e ensalada de tomate	Froita
Venres	Arroz con xoubas e espinacas	Iogur
3ª semana	Pratos	Sobremesa
Luns	Arroz con verduras e coello	Froita
Martes	Ensalada mixta/ Baballadas fritidas	Iogur
Mércores	Puré de verduras/Troita con xamón e ensalada de tomate	Queixo 0 % con kiwi
Xoves	Ensalada temperada de pasta integral e Ovo á prancha	Mazá asada
Venres	Puré de verduras/Castañas	
4ª semana	Pratos	Sobremesa
Luns	Revolto de espárragos e gambas con puré de pataca e cenoria	Iogur
Martes	Canelóns de nabizas e bacallau	Iogur
Mércores	Palometa á prancha con cuscús e ensalada verde	Froita
Xoves	Sopa de fideos/Solombo de tenreira á prancha con corazóns de alcachofas	Iogur
Venres	Ensalada /Pizza caseira	Iogur
5ª semana	Pratos	Sobremesa
Luns	Sopa de peixe/Pasta salteada con berberechos	Iogur
Martes	Ensalada tempada de arroz	Iogur
Mércores	Lombo ó forno con verduras e chícharos	Froita
Xoves	Ensalada con mazá, noces, picatostes, granada/Ovos recheos de atún	Iogur