

PROPOSTA DE CEAS

Terceira semana	
Luns	Puré de calabacín/Tortilla de pataca con ensalada/Iogur
Martes	Ensalada tempada de leituga, tomate, pasta cocida, cenoria, lombo de bonito, espárragos/Froita
Mércores	Puré de calabacín/Hamburguesa de polo con ensalada/Froita.
Xoves	Pescada á prancha/Arroz con verduras /Froita
Venres	Ensalada César (con polo)/ Iogur

Cuarta semana	
Luns	Arroz con mexillóns/ Ensalada de leituga/Froita
Martes	Peixe ao forno con pataca asada e pisto de verduras/Froita
Mércores	Puré de verduras/Dados de peituga de polo salteados con champiñóns/Froita.
Xoves	Guiso de xudías verdes, patacas e lombo de porco/Iogur
Venres	Puré de verduras/Tortilla paisana (de verduras) con ensalada/Froita

Quinta semana	
Luns	Ensalada mixta con pataca/Iogur
Martes	Sopa de fideos/ovos recheos con ensalada/Iogur
Mércores	Ensalada de pasta integral/Xelatina de froitas
Xoves	Polo a la prancha con rebanda de queixo acompañado de arroz con espinacas/Iogur
Venres	Puré de verduras/Pizza caseira/Iogur

Menú realizado pola nutricionista : ROSA GARCÍA – JUNCEDA FERNÁNDEZ

Ribadeo, 11 de setembro 2017