

PROPOSTA DE CEAS OUTUBRO

1º semana		
Luns	Guiso de xudías verdes, cenoiras, pataca e carne magra	Logur
Martes	Ensalada templada de pasta, verduras e atún	Logur
Mércores	Pementos recheos de bacallau con arroz	Logur
Xoves	Tortilla de xouvas con ensalada de tomate, noces, aguacate e queixo desnatado	Froita
Venres	Puré de verduras / Tostada de allo, tomate rallado e xamón	Logur
2ª semana		
Luns	Puré de verduras / Revolto de espárragos e gambas	Logur
Martes	Cogumelos recheos de xamón ó forno con ensalada	Logur
Mércores	Grellos con pataca al allo / Filete de tenreira á prancha	Froita
Xoves	NON LECTIVO	NON LECTIVO
Venres	Sopa de fideos e Pizza caseira de pavo	Logur
3ª semana		
Luns	Puré de calabacín / Ovo á prancha con ensalada	Logur
Martes	Mexillóns con patata á galega e ensalada de leituga	Logur
Mércores	Lasaña de pisto, salmón y bechamel	Logur
Xoves	Solomillo de porco á prancha con arroz salvaxe e ensalada de folla verde	Froita
Venres	Acelgas con pataca e polo	Froita
4ª semana		
Luns	Fideuá de verduras e peixe branco	Logur
Martes	Tenreira magra picada en salsa de tomate caseira con arroz e calabacín á prancha	Logur
Mércores	Ensalada mixta / Berberechos al vapor	Logur
Xoves	Tortilla de pementos del piquillo con ensalada de pasta	Froita
Venres	Sándwich vexetal	Froita
5ª semana		
Luns	Ensalada mixta / Merluza al vapor	Logur
Martes	Arroz con ovo e salsa de tomate casera	Logur