

PROPOSTAS DE CEA MAIO 2024



Eugenio SANZ
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		NON LECTIVO		Ensalada de garavanzos con tomate, cebola, cenoura, olivas, aguacate e queixo Fresas maceradas con zume de laranxa
				Pan "tumaca" Espinacas con bechamel e gambas Chocolate negro
6	7	8	9	10
"Bocadillo" de pan integral con leituga, tomate, queixo mozzarella, aguacate e bonito Pera	Brochetas de polo con pementos e quinoa logur natural con fresas 	Salmón ao forno con verduras e boniato asado Chocolate negro	Torrada integral con pementos asados e hummus de garavanzo Torrada con aguacate e ovo á prancha Plátano	Espaguetis con pisto de verduras e queixo parmesán logur natural con noces e uvas pasas
13	14	15	16	17
Ovos á prancha con champiñóns ao allio e arroz branco logur natural batido con fresas 	"Fajitas" con tiras de pavo salteadas con verduras Pera	Lubina á prancha con pataca cocida e pementos salteados Plátano	Tortilla de pataca, cabaciña, pementos e cebola Torrada con queixo fresco, froitos secos e mel 	DÍA DAS LETRAS GALEGAS
20	21	22	23	24
NON LECTIVO		Sopa de verduras e fideos Peituga de polo á prancha Piña	Ensalada de canónigos, piña, queixo semicurado, cenoura, pasta, remolacha, aguacate e xamón Leite con cacao 	Pizza caseira con tomate, mozzarella, champiñóns, olivas e bonito Froitos vermellos
27	28	29	30	31
Crema de cabaza, alloporro, brócoli e pataca Mexilóns ao vapor con limón Plátano con crema de cacahuete 	Ovos á prancha con pisto de verduras e arroz branco Kiwi	Lasaña de cabaciña, tomate triturado, mozzarella e pavo logur batido con plátano e noces 	"Bocadillo" de pan integral con pementos fritos e solombo de porco á prancha Pera	Revolto de ovos con pemento, pataca, cebola, cabaciña e bacallau Piña

*As elaboracións con froitos secos servíranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113