































PROPOSTAS DE CEA NOVEMBRO 2024



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>4</p> <p>NON LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>Parrocha frita con pementos e pataca cocida</p>  <p>Plátano</p>	<p>6</p> <p>Revolto de ovos con grelos e gambas</p>  <p>logur con uvas</p> 	<p>7</p> <p>Verduras asadas con boniato asado en bastóns e hummus de garavanzo</p>  <p>logur con uvas e amêndoas</p> 	<p>8</p> <p>Sopa de lentella vermella con verduras</p> <p>Piña con chocolate negro</p>
<p>11</p> <p>Pasta con verduras asadas e bonito</p>  <p>Kéfir con mel</p> 	<p>12</p> <p>Torrada con aguacate e queixo fresco</p>  <p>Mexillóns ao vapor con vinagreta</p>  <p>Plátano con crema de cacahuete</p> 	<p>13</p> <p>Tortilla de pataca con vexetais grelados</p>  <p>Pera</p>	<p>14</p> <p>Luras en salsa de tomate con arroz branco</p>  <p>Kéfir con kiwi e mel</p> 	<p>15</p> <p>Crepe de espinaca (batir ovos con espinacas) rechea de queixo</p>  <p>Torrada integral</p>  <p>Pera</p>
<p>18</p> <p>Repolo con pataca cocida, ovo e allada</p>  <p>Plátano con crema de cacahuete</p> 	<p>19</p> <p>"Fajitas" recheas de tiras de polo salteado con cebola, pementos e cenoura</p>  <p>logur natural con noces</p> 	<p>20</p> <p>Sopa de verduras de outono</p> <p>Torrada con queixo fresco e amêndoas</p>  <p>Mandarina</p>	<p>21</p> <p>Salmón á prancha con pataca cocida e cabaciña</p>  <p>Mandarina</p>	<p>22</p> <p>Pizza caseira vexetal con tomate, queixo, berenxea e noces</p>  <p>Kéfir con uvas e mel</p> 
<p>25</p> <p>Crema de cabaza, lentella vermella e boniato</p> <p>Torrada con aguacate</p>  <p>Mandarina</p>	<p>26</p> <p>Tortilla de pataca con pementos e cabaciña</p>  <p>Kéfir con flocos de millo, noces e mel</p> 	<p>27</p> <p>Lubina á prancha con pataca cocida, brócoli e allada</p>  <p>Pera</p>	<p>28</p> <p>Ovos á prancha con arroz branco e pisto de verduras</p>  <p>logur con canela</p> 	<p>29</p> <p>Hamburguesa caseira de polo á prancha con pan, leituga, tomate, cogombro e queixo</p>  <p>Kiwi</p>

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