

PROPOSTAS DE CEA OUTUBRO 2024



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 Ensalada de tomate, aguacate, pasta, mozzarella, remolacha e noces Plátano con crema de cacahuete 	2 Parrocha frita con pementos e pataca cocida Uvas	3 Peituga de pavo á prancha con ensalada de follas verdes, mazá, queixo e améndoas logur natural con avea 	4 Garavanzos salteados con verduras e quinoa Kiwi
7 Tortilla de espinaca e bonito Torrada con tomate e aceite de oliva logur natural con avea 	8 Arroz con verduras e sepia Piña	9 Ensalada de campeira de pataca, tomate, pementos, olivas, ovo e xarda logur con chocolate negro relado 	10 Pasta de lentella vermella con pisto de verduras Kiwi	11 Rapante á prancha con pataca cocida e cabaciña logur natural con compota de mazá e canela
14 Ovos revoltos con cogomelos e alporro logur natural con flocos de millo e chocolate negro relado 	15 Macarróns con brócoli e gambas ao aliño Uvas	16 Ensalada de arroz, cenoura, tomate, fabas, olivas e aguacate Kiwi	17 Crema de cabaza, alporro, cebola e boniato Torrada con queixo do Cebreiro, compota de mazá e noces 	18 Hamburguesa de pescada á prancha con pataca cocida e pementos salteados logur con compota de mazá
21 Lentellas estofadas con verduras e pataca Pera	22 Sopa de fideos con polo e verduras logur con uvas e améndoas 	23 Luras fritas con pataca cocida e cabaciña Pera con chocolate negro derretido	24 Torrada con tomate e queixo fresco Ovos recheos de aguacate e atún logur con avea e uvas 	25 Pizza caseira con tomate, berenxea, queixo de cabra e noces Kiwi
28 Tortilla francesa rechea de espinacas e queixo Torrada con crema de cacahuete e plátano 	29 Peituga de polo á prancha con arroz branco e cogomelos salteados Kiwi	30 Quiche de brócoli e salmón Chocolate negro	31	1

NON LECTIVO

*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