

# PROPOSTAS DE CEA XUÑO 2024



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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>3</b> Ensalada de arroz con chícharos, cenoura, tomate, cogombro, ovo e queixo  Sandía	<b>4</b> Espaguetis integrais con pisto de verduras e gambas  Albaricoque	<b>5</b> Hamburguesa de peixe á prancha con brócoli, pataca e maionesa  Kiwi	<b>6</b> Ensalada de quinoa con chícharos, cenoura, tomate, cebola, olivas, queixo e anacardos  Kéfir natural con flocos de millo 	<b>7</b> Torrada con guacamole  Ovos revoltos con setas  Sandía
<b>10</b> Picos integrais  Salpicón de peixe e moluscos (mexilóns, pescada, langostinos, pimento verde e vermello, cebola, perexil, aceite de oliva, vinagre e sal)  Froitos vermellos	<b>11</b> Tortilla de pataca con cabaciña, cebola e pemento con picos integrais  Plátano con crema de cacahuete 	<b>12</b> Peituga de polo á prancha con xudías verdes salteadas con cenoura e pataca  Kéfir natural con mel 	<b>13</b> Torrada con pementos asados e hummus de garavanzo  Torrada con queixo do Cebreiro, nozes e brevas frescas  Chocolate negro	<b>14</b> Pasta con bechamel de espinaca  Froitos vermellos
<b>17</b> Ñoquis con salsa de tomate caseira e bonito  Melón	<b>18</b> Ensalada de canónigos, cenoura, melón, picatostes, xamón, queixo fresco e améndoas con aceite de oliva, mel e limón  Vaso de leite con cacao e aavea 	<b>19</b> Lentellas estofadas con verduras  Albaricoques	<b>20</b> Luras fritas con puré de coliflor e pataca  Kiwi	<b>21</b> Salmón á prancha con champiñóns salteados e quinoa  Albaricoques

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

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