



XANEIRO

29 30 31 ① 2 3 4
 ⑤ ⑥ ⑦ 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31 1

FEBREIRO

2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 ①⑥ ①⑦ ①⑧ 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 1

SOBREMESA: Non se indica sobremesa, porque non é obrigatorio comela. Só si se ten fame.

En caso de querela escoller preferiblemente froita fresca e de tempada, en lugar de recorrer a lácteos ou produtos lácteos.

COLEXIO SAN JORGE

PROPOSTA DE CEAS

1

2

3

4

5

6

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Tortilla francesa de champiñóns e queixo con ensalada de arroz	<u>Salteado de batata, polo e espinacas</u>	Chícharos salteados con verduras e ñoquis de pataca	<u>Ensalada de cenoria, lombarda e mazá</u> con rapante á prancha	Ensalada de hélices de lentella vermella
<u>Pasta integral con boloñesa de soia</u>	<u>Endibias recheas</u>	Salteado de langostinos con pementos, cabaza e cebola con arroz integral	Minestra de verduras con patacas e chícharos	Tenreira asada con verduras
<u>Quinoa con verduras e ovo</u>	<u>Champiñóns recheos</u> con polo á prancha	Hélices de garavanzo con pisto de verdura	Chipiróns á prancha con pasta integral e verduras salteadas	Ensalada de espinacas con fabas vermellas e froita de tempada
Lentellas estofadas con verduras	<u>Ovos recheos de aguacate</u> con ensalada	Pescada en Papillote con verduras e patacas	<u>Garavanzos a xardiñeira</u>	Ensalada de pasta integral con raxo de porco
Tostas de revolto con cogumelos e ensalada	Brochetas de polo con verduras e patacas gajo ao forno	<u>Ensalada de garavanzos</u>	<u>Pementos recheos de bonito con batata asada</u>	Fabas vermellas salteadas con verduras
<u>Paté de fabas con crudités de verdura e picos integrais</u>	Sartén de ovos con verdura e patacas cocidas	<u>Salteado de arroz integral con verduras e melva</u>	Repolo con allada e garavanzos salteados	Lombo de porco salteado con verduras e pasta integral

SUBLIÑADO: Se premes enriba da liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración da receita.

Menú supervisado por Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Col N° GA00110.

