



COLEXIO SAN JORGE

PROPOSTA DE CEAS

MAIO

● 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

XUÑO

● 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

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.

1

2

3

4

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ovos recheos con ensalada de arroz	Pavo con ñoquis de pataca e <u>ensalada de amorodos e queixo feta</u>	Tacos de fabas vermellas á prancha con verduras e <u>salsa Tzatziki</u>	Chipiróns á prancha con pasta integral con verduras	Ensalada de pataca, chícharos, cenoria, pemento asado e tomate
<u>Ensalada de lentellas e cereixas</u>	<u>Tortilla de espinacas e queixo de cabra</u> con arroz integral con verduras	Cuscús con salteado de brócoli, cebola e gambas	Ensalada con garavanzos, leituga, cenoria, mazá, cebola e millo	Lombo de porco con verduras salteadas e puré de pataca
Tostas de ovo revolto con espárragos e ensalada	Polo salteado con ensalada de tomate, aguacate e pasta integral	<u>Falafel</u> con ensalada e salsa de iogur	Salmón á prancha con xudías con patacas e aceite	<u>Salteado de chícharos con champiñóns e ovo</u>
Garavanzos salteados con verduras	Ovo revolto con queixo e salteado de cabaciña, cenoria e ñoquis de pataca	<u>Tortitas de coliflor</u> con xarda á prancha	<u>Arroz con tofu e verduras</u>	Filete de tenreira con cuscús con verduras

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.

