



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 946,651 prot (g): 31,342 lip (g): 48,841 hc (g): 91,452	Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita e pan branco (1) Kcal: 925,217 prot (g): 48,855 lip (g): 56,505 hc (g): 53,089
05	06	07	08	09
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita e pan branco (1) Kcal: 889,922 prot (g): 30,824 lip (g): 53,031 hc (g): 66,763	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada primavera con ananás Froita e pan branco (1) Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita e pan integral (1) Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) 0 logur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Froita e pan integral (1) Kcal: 1160,155 prot (g): 45,722 lip (g): 60,737 hc (g): 102,178
12	13	14	15	16
<i>Festivo</i>	<i>Non lectivo</i>	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Froita e pan branco (1) Kcal: 1151,597 prot (g): 49,782 lip (g): 63,2 hc (g): 93,755	Lentella a caseira (1, 14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita e pan integral (1) Kcal: 951,98 prot (g): 38,184 lip (g): 52,069 hc (g): 74,674	Brocoli a caseira con patacas (14) Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 786,635 prot (g): 42,906 lip (g): 45,616 hc (g): 48,314
19	20	21	22	23
Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) 0 logur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 827,765 prot (g): 46,019 lip (g): 18,63 hc (g): 109,943	Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11) Leituga, tomate e millo Froita e pan integral (1) Kcal: 1008,74 prot (g): 36,783 lip (g): 56,44 hc (g): 80,55	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 926,89 prot (g): 37,712 lip (g): 38,038 hc (g): 101,599	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 719,445 prot (g): 31,945 lip (g): 39,706 hc (g): 55,755	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e pemento morrón Froita e pan integral (19) Kcal: 1007,929 prot (g): 39,329 lip (g): 53,649 hc (g): 79,802
26	27	28	29	30
Ensaladilla (3,4,13) Polo o allo Leituga, millo e remolacha Froita e pan integral (1) Kcal: 1021,396 prot (g): 41,218 lip (g): 49,204 hc (g): 96,097	Crema de porros (14) Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita e pan (1) Kcal: 887,526 prot (g): 50,048 lip (g): 53,075 hc (g): 49,022	Garavanzos con acelgas (14) Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 809,968 prot (g): 51,622 lip (g): 32,209 hc (g): 71,521	Arroz integral con tomate Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) Froita e pan (1) Kcal: 1143,192 prot (g): 55,938 lip (g): 81,072 hc (g): 46,545	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita e pan (1) Kcal: 908,329 prot (g): 31,227 lip (g): 54,041 hc (g): 69,237

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saude

Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

04 Xogo

Aprender xogando e é mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as

03 Sostenibilidade

Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo