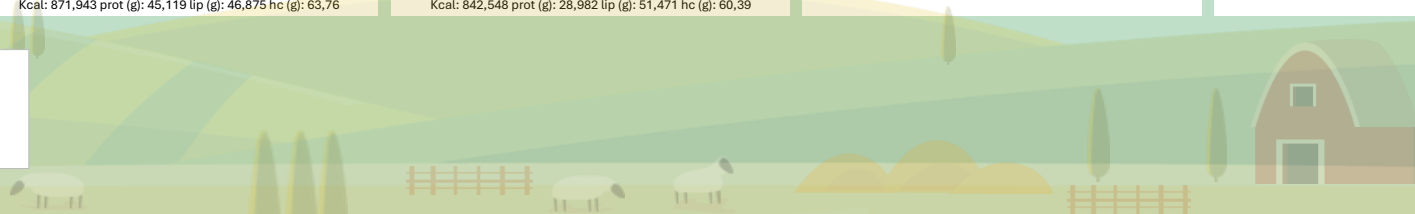


LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Patacas guisadas con chícharos (14) Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13,14) Froita e pan (1) Kcal: 1054,201 prot (g): 42,444 lip (g): 51,032 hc (g): 81,14	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita e pan (1) Kcal: 907,216 prot (g): 31,911 lip (g): 52,205 hc (g): 72,072	Ensalada de pasta (1,3,9,11,13) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 1054,266 prot (g): 44,843 lip (g): 54,51 hc (g): 93,309
14	15	16	17	18
Ensaladilla (3,13) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita e pan integral (1) Kcal: 898,629 prot (g): 42,046 lip (g): 48,419 hc (g): 67,533	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9) Pataca panadeira (14) Froita e pan (1) Kcal: 771,61 prot (g): 32,844 lip (g): 36,76 hc (g): 71,806	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 711,66 prot (g): 26,287 lip (g): 31,2 hc (g): 74,254	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita e pan (1) Kcal: 963,862 prot (g): 35,961 lip (g): 36,662 hc (g): 113,911	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita e pan (1) Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075
21	22	23	24	25
Patacas aliñadas (4) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita e pan (1) Kcal: 863,915 prot (g): 44,72 lip (g): 52,564 hc (g): 51,136	Espiraís integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Ensalada de fabas (12) 0 logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 593,981 prot (g): 29,531 lip (g): 18,424 hc (g): 74,655	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita e pan (1) Kcal: 977,018 prot (g): 48,263 lip (g): 54,21 hc (g): 72,777	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Tomate e cenoria (12) Froita e pan integral (1) Kcal: 978,036 prot (g): 37,701 lip (g): 54,065 hc (g): 76,28	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan (1) Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996
28	29	30	01	02
Crema de brocoli e cenoria (14) Filete de polo o forno en salsa de trigueros (1,9,11) Leituga e remolacha logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 881,87 prot (g): 63,034 lip (g): 34,121 hc (g): 73,305	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita e pan (1) Kcal: 871,943 prot (g): 45,119 lip (g): 46,875 hc (g): 63,76	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan integral (1) Kcal: 842,548 prot (g): 28,982 lip (g): 51,471 hc (g): 60,39		

1 Gluten
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuetes
8 Froitos de cáscara
9 Soia
10 Sésamo
11 Mostaza
12 Apio
13 Altramuces
14 Sulfitos



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

03 Sostenibilidade

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

04 Xogo

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

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

>

 carne

 Ovo

 Verdura

 Ovo

 Peixe

 carne

 Ovo

 Peixe

 Froita

>

 lácteo