

Menú Hipocalórica-colesterolemia

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Pataca cocida (14) Peituga de polo Ensalada primavera Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla francesa (3) Leituga e millo Froita	Ensalada de pasta (1,3,9,11,13) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita
14	15	16	17	18
Crema de cenoria (14) Lombo asado Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Patacas asadas (14) Froita	Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural logur desnatado (2)	Arroz tres delicias Polo asado Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
21	22	23	24	25
Patacas aliñadas (4) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Ensalada de fabas (12) - logur desnatado (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita	Garavanzos estufados (14) Tortilla francesa (3) Tomate e cenoria (12) Froita	Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
28	29	30	01	02
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo Leituga e remolacha logur desnatado (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada o forno (4,5,6) Leituga e millo Froita	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita		

- 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

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...

Para o cole pode ser...

Verduras



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verduras

Legumes



Verduras

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...

Para o cole pode ser...

Ovo



Carne

Peixe



Ovo

Legumes



Verduras

Carne



Ovo

Froita



Lácteos