

Menú Facil masticación

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Fabas vexetais (14)	Crema de cabaciña (14)	Macarrons salteados (1,3,9,11)
		Filete ruso en salsa (9)	Tortilla de pataca (3)	Pescada a galega (4,5,6)
		Pataca cocida (14)	-	Coliflor
		logur natural (2)	logur natural (2)	Froita
14	15	16	17	18
Crema de cenoria (14)	Potaxe de lentellas (1, 14)	Crema de verduras (14)	Arroz con verduras	Macarrons integrais (1,3,9,11)
Atún guisado con fideos (1,3,4,9,11)	Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9)	Tortilla de cabaciña (3)	Roliño primavera (1,9,11)	Boloñesa vexetal (1,8,9)
-	Pataca panadeira (14)	-	Xudías	Minestra salteada
logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)
21	22	23	24	25
Crema de cabaza (14)	Macarrons salteados (1,3,9,11)	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Garavanzos estufados (14)	Arroz con tomate
Abadexo o forno (4)	Tortilla francesa (3)	Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Tortilla de pataca (3)	Filete ruso en salsa (9)
Brocoli	Cenoria	Patacas o vapor con perexil (14)	-	Pisto
logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)
28	29	30	01	02
Crema de brocoli e cenoria (14)	Potaxe de lentellas (1, 14)	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12)		
Xurelo a galega (4,5,6)	Pescada a mariñeira (4,5,6)	Tortilla de cabaciña (3)		
Chícharos e cenorias	Coliflor o vapor	-		
logur natural (2)	logur natural (2)	Froita		

1 Gluten
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuets

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 é 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...

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