

| LUNS                                                                                                       | MARTES                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                             | XOVES                                                                                            | VENRES                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                         | 29                                                                                                                    | 30                                                                                                                    | 01                                                                                               | 02                                                                                                                |
|                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                       | Arroz integral con verduras<br>Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)<br>-<br>logur natural (2)    | Crema de verduras (14)<br>Xurelo o forno en salsa vizcaina (4,5,6)<br>Patacas asadas (14)<br>logur natural (2)    |
| 05                                                                                                         | 06                                                                                                                    | 07                                                                                                                    | 08                                                                                               | 09                                                                                                                |
| Crema de cabaza e cenoria (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>-<br>logur natural (2)                         | Arroz con chícharos<br>Albóndegas de tenreira (1,9)<br>Pisto<br>logur natural (2)                                     | Pasta integral con tomate (1,3,9,11)<br>Xurelo en salsa de limón (4,5,6)<br>Chícharos e cenorias<br>logur natural (2) | Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14)<br>Fabas estufadas (14)<br>-<br>logur natural (2) | Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12)<br>Abadexo en salsa de cabaciña (4)<br>Patacas o vapor (14)<br>logur natural (2) |
| 12                                                                                                         | 13                                                                                                                    | 14                                                                                                                    | 15                                                                                               | 16                                                                                                                |
| Festivo                                                                                                    | Non lectivo                                                                                                           | Arroz integral<br>Filete ruso en salsa (9)<br>Minestra salteada<br>logur natural (2)                                  | Potaxe de lentellas (1, 14)<br>Tortilla de cabaciña (3)<br>-<br>logur natural (2)                | Brocoli a caseira con patacas (14)<br>Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14)<br>-<br>logur natural (2)   |
| 19                                                                                                         | 20                                                                                                                    | 21                                                                                                                    | 22                                                                                               | 23                                                                                                                |
| Lentellas con verduras (1,14)<br>Xurelo o forno (4,5,6)<br>Chícharos con patacas (14)<br>logur natural (2) | Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11)<br>Roliño primavera (1,9,11)<br>Puré de pataca (14)<br>logur natural (2)  | Arroz con verduras<br>Garavanzos estufados (14)<br>-<br>logur natural (2)                                             | Crema de cabaza (14)<br>Macarrons con tomate e atún (1,3,4,9,11)<br>-<br>logur natural (2)       | Fabas pintas con cabaza e porro (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>-<br>logur natural (2)                          |
| 26                                                                                                         | 27                                                                                                                    | 28                                                                                                                    | 29                                                                                               | 30                                                                                                                |
| Sopa de piñons (1,3,9,11,12)<br>Pescada o forno (4,5,6)<br>Arroz<br>logur natural (2)                      | Crema de porros (14)<br>Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11)<br>Patacas o vapor con perexil (14)<br>logur natural (2) | Garavanzos con acelgas (14)<br>Filete ruso en salsa (9)<br>Minestra salteada<br>logur natural (2)                     | Crema de cabaciña e cenoria (14)<br>Tortilla francesa (3)<br>Arroz integral<br>logur natural (2) | Crema de cabaza (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>-<br>logur natural (2)                                          |

# 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... | Para cear pode ser... |
|------------------------------------|-----------------------|
| Verdura                            | Pasta/Arroz           |
| Pasta/Arroz                        | Verdura               |
| Legumes                            | Verdura Pasta/Arroz   |

### SEGUNDOS PRATOS

| Si no cole o segundo prato foi... | Para cear pode ser... |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Ovo                               | carne Peixe           |
| Peixe                             | Ovo carne             |
| Legumes                           | Verdura Ovo           |
| carne                             | Ovo Peixe             |
| Froita                            | lácteo                |