

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) - Froita	Ensalada de tempada (12) Polo asado Patacas asadas (14) Froita
05	06	07	08	09
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Arroz con chícharos Tenreira asada Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - logur desnatado (2)	Ensalada de garavanzos Abadexo o forno (4) Patacas o vapor (14) Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Non lectivo	Arroz integral Xamón asado Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Tortilla francesa (3) Leituga e tomate Froita	Brocoli a caseira con patacas (14) Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) - Froita
19	20	21	22	23
Lentellas con verduras (1,14) Peituga de polo Chícharos e cenorias logur desnatado (2)	Macarrons integrais salteados (1,3,9,11) Lombo asado Leituga, tomate e millo Froita	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Abadexo o forno (4) Xudías Froita	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla francesa (3) Leituga e pemento morrón Froita
26	27	28	29	30
Sopa de piñons (1,3,9,11) Polo asado Leituga, millo e remolacha Froita	Crema de porros (14) Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita	Garavanzos con acelgas (14) Lombo asado Leituga e olivas (13,14) logur desnatado (2)	Arroz integral Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) Froita	Crema de cabaza (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) 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 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