

Menú Sen carne

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Patata cocida (14) Fogoneiro o forno (4,5,6) Ensalada primavera Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de patata (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
Ensaladilla (3,13) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9) Patata panadeira (14) Froita	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	Arroz tres delicias con tomate Roliño primavera (1,9,11) Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
21	22	23	24	25
Patatas aliñadas (4) Abadexo o forno (4) Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	Macarrons integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Ensalada de fabas (12) - logur natural (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patatas o vapor con perexil (14) Froita	Garavanzos estufados (14) Tortilla de patata (3) Tomate e cenoria (12) Froita	Arroz con tomate Fogoneiro en salsa de cedeira (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita
28	29	30	01	02
Crema de brocoli y zanahoria Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e remolacha logur natural (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural 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 Altramucos
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