

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Ensalada de tempada (12) Xurelo o forno en salsa vizcaina (4,5,6) Patacas asadas (14) Froita
05	06	07	08	09
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Arroz con chícharos Albóndegas de pescada en salsa de tomate (1,2,3,4,5,6,9,11,12,14) Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Xurelo en salsa de limón (4,5,6) Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - logur natural (2)	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Non lectivo	Arroz integral Fabas con verduras e arroz Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Tortilla de cabaciña (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) Tortilla francesa (3) Chícharos e cenorias logur desnatado (2)	Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Pescada a mariñeira (4,5,6) Leituga, tomate e millo Froita	Arroz con verduras Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11) - Froita	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e pemento morrón Froita
26	27	28	29	30
Ensaladilla (3,4,13) Roliño primavera (1,9,11) 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) Tortilla francesa (3) Leituga e olivas (13,14) logur desnatado (2)	Arroz integral con tomate Fogoneiro en salsa de cabaza (4,5,6) Ensalada primavera (12,13) Froita	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita

1 Glutén
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

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