

Menú Sen fructosa

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Crema de pataca (14)	Macarrons salteados (1,3,9,11)	Sopa de fideos (1,3,9,11)
		Peituga de polo	Tortilla de pataca (3)	Pescada o forno (4,5,6)
		Arroz	-	Arroz
		logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)
14	15	16	17	18
Codiños salteados (1,3,9,11)	Sopa de pasta (1,3,9,11)	Espirais salteados (1,3,9,11)	Crema de pataca (14)	Macarrons salteados (1,3,9,11)
Lombo asado	Salmón o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)	Polo asado	Tenreira asada
Pataca cocida (14)	Arroz	-	Arroz	Patacas asadas (14)
logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)
21	22	23	24	25
Sopa de fideos (1,3,9,11)	Espirais salteados (1,3,9,11)	Crema de pataca (14)	Sopa de estrelliñas (1,3,9,11)	Codiños salteados (1,3,9,11)
Polo asado	Xamón asado	Pescada o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)	Lombo asado
Arroz	Puré de pataca (14)	Arroz	-	Puré de pataca (14)
logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)	logur natural (2)
28	29	30	01	02
Crema de pataca (14)	Sopa de pasta (1,3,9,11)	Codiños salteados (1,3,9,11)		
Peituga de polo	Pescada o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)		
Arroz	Pataca cocida (14)	-		
logur natural (2)	logur natural (2)	Yogur natural		

- 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