

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Sopa de pasta (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Pataca cocida (14) Froita	Macarrons salteados (1,3,9,11) Polo asado Puré de pataca (14) Yogur natural
05	06	07	08	09
Sopa de arroz Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	Sopa de fideos (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Patacas asadas (14) logur natural (2)	Espirais salteados (1,3,9,11) Polo asado Puré de pataca (14) logur natural (2)	Crema de pataca (14) Tenreira asada Arroz logur natural (2)	Codiños salteados (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Pataca cocida (14) logur natural (2)
12	13	14	15	16
Festivo	Non lectivo	Crema de pataca (14) Xamón asado Arroz branco logur natural (2)	Sopa de arroz Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Puré de pataca (14) logur natural (2)
19	20	21	22	23
Sopa de pasta (1,3,9,11) Peituga de polo Puré de pataca (14) logur desnatado (2)	Sopa de estreliñas (1,3,9,11) Lombo asado Patacas asadas (14) Arroz	Espirais salteados (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Puré de pataca (14) logur natural (2)	Sopa de fideos (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Arroz logur natural (2)	Codiños salteados (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)
26	27	28	29	30
Crema de pataca (14) Polo asado Arroz logur natural (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Xurelo o forno (4,5,6) Puré de pataca (14) logur natural (2)	Sopa de pasta (1,3,9,11) Lombo asado Arroz logur desnatado (2)	Espaguetis salteados (1,3,9,11) Peituga de polo Patacas asadas (14) logur natural (2)	Sopa de fideos (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)

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