

Menú Sen froitos secos

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Patacas guisadas con chícharos (14)	Crema de cabaciña (14)	Ensalada de pasta (1,3,9,11,13)
		Ragout de pavo	Tortilla de pataca (3)	Pescada a galega (4,5,6)
		Ensalada primavera	Leituga e millo	Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12)
		Froita	Froita	Froita
14	15	16	17	18
Ensaladilla (3,13)	Potaxe de lentellas (1, 14)	Crema de verduras (14)	Arroz tres delicias con tomate	Macarrons integrais (1,3,9,11)
Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11)	Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9)	Tortilla de cabaciña (3)	Polo en pepitoria (1,3,9,11)	Caldereta de tenreira
Leituga, tomate e olivas (13,14)	Pataca panadeira (14)	Tomate natural	Xudías	Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)
Froita	Froita	logur natural (2)	Froita	Froita
21	22	23	24	25
Patacas aliñadas (4)	Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Garavanzos estufados (14)	Arroz con tomate
Xamonciños de polo asados	Ensalada de fabas (12)	Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Tortilla de pataca (3)	Lombo natural adubado (1,9,11)
Leituga, pemento morrón e cenoria (12)	-	Patacas o vapor con perexil (14)	Tomate e cenoria (12)	Leituga e olivas (13,14)
Froita	logur natural (2)	Froita	Froita	Froita
28	29	30	01	02
Crema de brocoli e cenoria (14)	Potaxe de lentellas (1, 14)	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12)		
Filete de polo o forno en salsa de trigueiros (1,9,11)	Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)	Tortilla de cabaciña (3)		
Leituga e remolacha	Leituga e millo	Tomate natural		
logur natural (2)	Froita	Froita		

- 1 Gluten
- 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 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