

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón 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 tenreira (1,9) Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) - logur natural (2)	Ensalada de garavanzos Lombo asado Patacas o vapor (14) Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Non lectivo	Arroz integral Estufado de porco 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
Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) - logur desnatado (2)	Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11) Leituga, tomate e millo Froita	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Tacos con verduras (1,2,3,8,9,11) - Froita	Crema de cabaza (14) Estufado de pavo con patacas (14) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e pemento morrón Froita
26	27	28	29	30
Ensaladilla (3,13) Polo o allo Leituga, millo e remolacha Froita	Crema de porros (14) Tortilla francesa (3) Patacas o vapor con perexil (14) Froita	Garavanzos con acelgas (14) Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) logur desnatado (2)	Arroz integral con tomate Ragout de pavo 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 Cacahuets
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