

| LUNS                                                                                                          | MARTES                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                     | XOVES                                                                                            | VENRES                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                            | 29                                                                                                            | 30                                                                                            | 01                                                                                               | 02                                                                                                    |
|                                                                                                               |                                                                                                               |                                                                                               | Arroz integral con verduras<br>Curry de garavanzos<br>-<br>Froita                                | Ensalada de tempada (12)<br>Polo o chilindrón<br>Patacas asadas (14)<br>Froita                        |
| 05                                                                                                            | 06                                                                                                            | 07                                                                                            | 08                                                                                               | 09                                                                                                    |
| Crema de cabaza e cenoria (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>Leituga, tomate e olivas (13,14)<br>Froita        | Arroz con chícharos<br>Xamón asado en salsa<br>Ensalada primavera con ananás<br>Froita                        | Pasta integral con tomate (1,3,9,11)<br>Polo as finas herbas<br>Leituga e tomate<br>Froita    | Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14)<br>Fabas estufadas (14)<br>-<br>logur de soia (9) | Ensalada de garavanzos<br>Abadexo en salsa de cabaciña (4)<br>Patacas o vapor (14)<br>Froita          |
| 12                                                                                                            | 13                                                                                                            | 14                                                                                            | 15                                                                                               | 16                                                                                                    |
| Festivo                                                                                                       | Non lectivo                                                                                                   | Arroz integral<br>Estufado de porco<br>Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria<br>Froita | Potaxe de lentellas (1, 14)<br>Tortilla de cabaciña (3)<br>Leituga e tomate<br>Froita            | Brocoli a caseira con patacas (14)<br>Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14)<br>-<br>Froita  |
| 19                                                                                                            | 20                                                                                                            | 21                                                                                            | 22                                                                                               | 23                                                                                                    |
| Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo<br>Lentellas con verduras (1,14)<br>-<br>logur de soia (9) | Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11)<br>Lombo en salsa de laranxa<br>Leituga, tomate e millo<br>Froita | Arroz con verduras<br>Garavanzos estufados (14)<br>-<br>Froita                                | Crema de cabaza (14)<br>Guiso de luras con patacas (4,5,6,14)<br>-<br>Froita                     | Fabas pintas con cabaza e porro (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>Leituga e pemento morrón<br>Froita  |
| 26                                                                                                            | 27                                                                                                            | 28                                                                                            | 29                                                                                               | 30                                                                                                    |
| Sopa de piñons (1,3,9,11,12)<br>Polo o allo<br>Leituga, millo e remolacha<br>Froita                           | Crema de porros (14)<br>Xurelo en salsa verde (4,5,6)<br>Patacas o vapor con perexil (14)<br>Froita           | Garavanzos con acelgas (14)<br>Lombo asado<br>Leituga e olivas (13,14)<br>logur de soia (9)   | Arroz integral con tomate<br>Ragout de pavo<br>Ensalada primavera (12,13)<br>Froita              | Crema de cabaza (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, millo e cenoria (12)<br>Froita |

1 Glutén  
2 Leite e derivados  
3 Ovo  
4 Peixe  
5 Moluscos  
6 Crustáceos  
7 Cacahuètes  
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                |