

BASAL
NOVENBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Patacas guisadas con chícharos (14) Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) Froita Kcal: 713,61 prot (g): 33,16 lip (g): 44,616 hc (g): 43,895	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita Kcal: 899,616 prot (g): 31,991 lip (g): 52,365 hc (g): 68,472	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Patacas asadas (14) Froita Kcal: 1055,263 prot (g): 42,243 lip (g): 52,032 hc (g): 79,562	Macarrons integrais con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 logur (2) Kcal: 539,1 prot (g): 22,645 lip (g): 15,545 hc (g): 74,893
09	10	11	12	13
Patacas a rioxana (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita Kcal: 753,112 prot (g): 35,684 lip (g): 39,751 hc (g): 57,711	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Froita Kcal: 934,71 prot (g): 46,312 lip (g): 48,54 hc (g): 72,531	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur (2) Kcal: 711,66 prot (g): 26,287 lip (g): 31,2 hc (g): 74,254	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita Kcal: 971,524 prot (g): 39,948 lip (g): 38,983 hc (g): 107,001	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075
16	17	18	19	20
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita Kcal: 826,8 prot (g): 41,931 lip (g): 51,745 hc (g): 46,969	Espiraís integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) 0 logur (2) Kcal: 744,589 prot (g): 31,126 lip (g): 16,652 hc (g): 107,094	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita Kcal: 858,715 prot (g): 34,551 lip (g): 49,025 hc (g): 69,083	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) 0 Froita Kcal: 660,793 prot (g): 28,207 lip (g): 34,986 hc (g): 52,948	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996
23	24	25	26	27
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha logur (2) Kcal: 816,335 prot (g): 38,889 lip (g): 31,042 hc (g): 87,557	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita Kcal: 871,943 prot (g): 45,119 lip (g): 46,875 hc (g): 63,76	Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 738,143 prot (g): 26,489 lip (g): 48,097 hc (g): 44,764	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita Kcal: 946,651 prot (g): 31,342 lip (g): 48,841 hc (g): 91,452	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita Kcal: 942,164 prot (g): 47,355 lip (g): 52,546 hc (g): 68,078
30	01	02	03	04
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita Kcal: 889,922 prot (g): 30,824 lip (g): 53,031 hc (g): 66,763				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 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	 Ovo
 Legumes	 Verdura
 carne	 Ovo
	 Peixe
 Froita	 lácteo