

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Lentellas con verduras (1,14)	Crema de cabaciña (14)	Fabas estufadas (14)	Macarrons integrais con allo e perehil (1,3,9,11)	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3)
Xurelo o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)	Filete ruso (1,2,3,9,12,14)	Pescada a galega (4,5,6)	Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14)
Chícharos e cenorias	-	Patacas asadas (14)	Coliflor	-
logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)
09	10	11	12	13
Crema de cenoria (14)	Potaxe de lentellas (1, 14)	Crema de verduras (14)	Arroz con verduras	Macarrons integrais (1,3,9,11)
Atún guisado con fideos (1,3,4,9,11)	Salmón o forno (4,5,6)	Tortilla de cabaciña (3)	Roliño primavera (1,9,11)	Boloñesa vexetal (1,8,9)
-	Pataca cocida (14)	-	Xudías	Minestra salteada
logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)
16	17	18	19	20
Crema de cabaza (14)	Macarrons integrais (1,3,9,11)	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Garavanzos estufados (14)	Arroz con tomate
Abadexo o forno (4)	Fabas vexetais (14)	Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14)	Filete ruso en salsa (9)
Pataca panadeira (14)	-	Patacas o vapor con perehil (14)	-	Pisto
logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)
23	24	25	26	27
Crema de brocoli e cenoria (14)	Potaxe de lentellas (1, 14)	Macarrons integrais con cabaza (1,3,9,11)	Arroz integral con verduras	Crema de verduras (14)
Xurelo a galega (4,5,6)	Pescada a mariñeira (4,5,6)	Tortilla de cabaciña (3)	Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)	Boloñesa vexetal (1,8,9)
Chícharos con patacas (14)	Coliflor o vapor	-	-	Macarrons salteados (1,3,9,11)
logur (2)	logur (2)	Froita	logur (2)	logur (2)
30	01	02	03	04
Crema de cabaza e cenoria (14)				
Tortilla de pataca (3)				
-				
logur (2)				

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