

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Lentellas con verduras (1,14) Peituga de polo Chícharos e cenorias Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla francesa (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Xamón asado Patacas asadas (14) Froita	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	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - logur desnatado (2)
09	10	11	12	13
Crema de cenoria (14) Lombo asado Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Froita	Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural logur desnatado (2)	Arroz tres delicias Polo asado Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
16	17	18	19	20
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - logur desnatado (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) - Froita	Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
23	24	25	26	27
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo Leituga e remolacha logur desnatado (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada o forno (4,5,6) Leituga e millo Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Crema de verduras (14) Polo asado Patacas asadas (14) Froita
30	01	02	03	04
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) 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 Altramucos
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