

| LUNS                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                             | MÉRCORES                                                                                                                   | XOVES                                                                                                                                                | VENRES                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                     | 03                                                                                                                 | 04                                                                                                                         | 05                                                                                                                                                   | 06                                                                                                                           |
| Lentellas con verduras (1,14)<br>Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias<br>-<br>Froita                                       | Crema de cabaciña (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>Leituga e millo<br>Froita                                      | Fabas estufadas (14)<br>Caldereta de tenreira<br>Patacas asadas (14)<br>Froita                                             | Macarrons integrais con allo e perexil (1,3,9,11)<br>Pescada a galega (4,5,6)<br>Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12)<br>Froita | Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3)<br>Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14)<br>-<br>logur (2)   |
| 09                                                                                                                                     | 10                                                                                                                 | 11                                                                                                                         | 12                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                           |
| Caldo de verduras (14)<br>Tortilla francesa (3)<br>Leituga, tomate e olivas (13,14)<br>Froita                                          | Potaxe de lentellas (1, 14)<br>Salmón o forno (1,4,5,6,9,11)<br>Pataca cocida (14)<br>Froita                       | Crema de verduras (14)<br>Tortilla de cabaciña (3)<br>Tomate natural<br>logur (2)                                          | Arroz tres delicias<br>Polo en pepitoria (1,3,9,11)<br>Xudías<br>Froita                                                                              | Macarrons integrais (1,3,9,11)<br>Boloñesa vexetal (1,8,9)<br>Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)<br>Froita |
| 16                                                                                                                                     | 17                                                                                                                 | 18                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                   | 20                                                                                                                           |
| Crema de cabaza (14)<br>Xamonciños de polo asados<br>Leituga, pemento morrón e cenoria (12)<br>Froita                                  | Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)<br>Fabas vexetais (14)<br>-<br>logur (2) | Crema de cabaciña e cenoria (14)<br>Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)<br>Ensalada de leituga, tomate e millo<br>Froita | Garavanzos estufados (14)<br>Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14)<br>-<br>Froita                                                          | Arroz con tomate<br>Fogoneiro en salsa de cedeireira (4,5,6)<br>Leituga e olivas (13,14)<br>Froita                           |
| 23                                                                                                                                     | 24                                                                                                                 | 25                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                           |
| Crema de brocoli e cenoria (14)<br>Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11)<br>Leituga e remolacha<br>logur (2) | Potaxe de lentellas (1, 14)<br>Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)<br>Leituga e millo<br>Froita                      | Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11)<br>Tortilla de cabaciña (3)<br>Tomate natural<br>Froita       | Arroz integral con verduras<br>Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)<br>-<br>Froita                                                                   | Crema de verduras (14)<br>Polo o chilindrón<br>Patacas asadas (14)<br>Froita                                                 |
| 30                                                                                                                                     | 01                                                                                                                 | 02                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                   | 04                                                                                                                           |
| Crema de cabaza e cenoria (14)<br>Tortilla de pataca (3)<br>Leituga, tomate e olivas (13,14)<br>Froita                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |

# 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                |