

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Codiños salteados (1,3,9,11)	Sopa de arroz	Crema de pataca (14)	Codiños salteados (1,3,9,11)	Sopa de fideos (1,3,9,11)
Peituga de polo	Tortilla de pataca (3)	Xamón asado	Pescada o forno (4,5,6)	Polo asado
Puré de pataca (14)	-	Arroz	Puré de pataca (14)	Arroz
logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)
09	10	11	12	13
Espaguetis salteados (1,3,9,11)	Sopa de pasta (1,3,9,11)	Espirais salteados (1,3,9,11)	Crema de pataca (14)	Macarrons salteados (1,3,9,11)
Lombo asado	Salmón o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)	Polo asado	Tenreira asada
Pataca cocida (14)	Pataca cocida (14)	-	Arroz	Patacas asadas (14)
logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)
16	17	18	19	20
Sopa de fideos (1,3,9,11)	Espirais salteados (1,3,9,11)	Crema de pataca (14)	Sopa de estrelliñas (1,3,9,11)	Codiños salteados (1,3,9,11)
Polo asado	Xamón asado	Pescada o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)	Lombo asado
Arroz	Puré de pataca (14)	Arroz	-	Puré de pataca (14)
logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)	logur (2)
23	24	25	26	27
Crema de pataca (14)	Sopa de pasta (1,3,9,11)	Codiños salteados (1,3,9,11)	Sopa de pasta (1,3,9,11)	Macarrons salteados (1,3,9,11)
Peituga de polo	Pescada o forno (4,5,6)	Tortilla de pataca (3)	Xurelo o forno (4,5,6)	Polo asado
Arroz	Pataca cocida (14)	-	Arroz	Puré de pataca (14)
logur (2)	logur (2)	Yogur natural	Froita	Yogur natural
30	01	02	03	04
Sopa de arroz				
Tortilla de pataca (3)				
-				
logur (2)				

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
Peixe	Ovo carne
Legumes	Verdura Ovo
carne	Ovo Peixe
Froita	lácteo