

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Brocoli a caseira	Crema de cabaciña (14)	Brocoli a caseira	Macarrons salteados con allo e perexil	Arroz con verduras
Peituga de polo	Tortilla de pataca (3)	Xamón asado en salsa	Pescada a galega (4,5,6)	Polo o allo
Pataca cocida (14)	Leituga e millo	Patacas asadas (14)	Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12)	Leituga e millo
Froita	Froita	Froita	Froita	logur (2)
09	10	11	12	13
Patacas a rioxana (14)	Sopa de pasta	Crema de verduras (14)	Arroz tres delicias	Macarrons salteados
Lombo en salsa de pementos	Salmón o forno (4,5,6)	Tortilla de cabaciña (3)	Polo en pepitoria (3)	Caldereta de tenreira
Leituga e tomate	Pataca cocida (14)	Tomate natural	Repolo salteado	Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)
Froita	Froita	logur (2)	Froita	Froita
16	17	18	19	20
Crema de cabaza (14)	Espaguetis salteados con champiños e taquiños de pavo	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Macarrons con tomate	Arroz con tomate
Xamonciños de polo asados	Ragout de porco con patacas (14)	Pescada o forno (4,5,6)	Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14)	Lombo asado
Leituga, pemento morrón e cenoria (12)	-	Ensalada de leituga, tomate e millo	-	Leituga e cenoria (12)
Froita	logur (2)	Froita	Froita	Froita
23	24	25	26	27
Crema de brocoli e cenoria (14)	Sopa de pasta	Crema de cenoria (14)	Arroz integral con verduras e xamón iork	Crema de verduras (14)
Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca	Pescada enfariñada (4,5,6)	Tortilla de cabaciña (3)	Xurelo o forno en salsa vizcaina (4,5,6)	Polo o chilindrón
Leituga e remolacha	Leituga e millo	Tomate natural	Repolo salteado	Patacas asadas (14)
logur (2)	Froita	Froita	Froita	Froita
30	01	02	03	04
Crema de cabaza e cenoria (14)				
Tortilla de pataca (3)				
Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12)				
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