



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
Non lectivo	Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 671,778 prot (g): 17,808 lip (g): 22,222 hc (g): 92,547</small>	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 816,97 prot (g): 29,888 lip (g): 23,207 hc (g): 94,628</small>	Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita e pan (1) <small>Kcal: 513,396 prot (g): 20,422 lip (g): 14,464 hc (g): 72,521</small>	Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 logur natural (2) e pan integral <small>Kcal: 493,724 prot (g): 20,731 lip (g): 13,972 hc (g): 29,184</small>
13	14	15	16	17
Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 402,972 prot (g): 20,995 lip (g): 18,553 hc (g): 34,516</small>	Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita e pan (1) <small>Kcal: 625,343 prot (g): 33,28 lip (g): 21,062 hc (g): 70,023</small>	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 603,05 prot (g): 19,738 lip (g): 26,792 hc (g): 64,541</small>	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita e pan (1) <small>Kcal: 742,997 prot (g): 35,712 lip (g): 27,346 hc (g): 86,605</small>	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 472,448 prot (g): 21,721 lip (g): 15,821 hc (g): 58,137</small>
20	21	22	23	24
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 628,302 prot (g): 28,572 lip (g): 24,708 hc (g): 69,699</small>	Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) 0 logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 612,716 prot (g): 25,184 lip (g): 12,424 hc (g): 89,234</small>	Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) 0 Froita e pan (1) <small>Kcal: 549,822 prot (g): 22,775 lip (g): 8,159 hc (g): 90,396</small>	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 701,223 prot (g): 24,101 lip (g): 23,846 hc (g): 86,957</small>	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 504,029 prot (g): 21,851 lip (g): 20,588 hc (g): 56,223</small>
27	28	29	30	01
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 539,043 prot (g): 38,019 lip (g): 21,257 hc (g): 46,089</small>	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita e pan (1) <small>Kcal: 616,943 prot (g): 33,067 lip (g): 18,079 hc (g): 74,869</small>	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 550,365 prot (g): 13,698 lip (g): 22,39 hc (g): 67,027</small>	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita e pan (1) <small>Kcal: 659,142 prot (g): 20,99 lip (g): 11,842 hc (g): 109,609</small>	

1 Gluten
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 Atramuces
14 Sulfitos



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



03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.



02 Convivencia

Na mesa, ¡somos unha equipa! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade



04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos

PRIMEROS PLATOS

Si no cole o primeiro plato foi...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si no cole o segundo plato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	carne Peixe
Peixe	Ovo carne
Legumes	Verdura Ovo
carne	Ovo Peixe
	lácteo