

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06 Non lectivo	07 Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	08 Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) logur natural (2)	09 Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) Brocoli logur natural (2)	10 Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - logur natural (2)
13 Caldo de verduras (14) Tortilla francesa (3) Patacas asadas (14) logur natural (2)	14 Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Brocoli logur natural (2)	15 Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) - logur natural (2)	16 Coliflor o vapor Roliño primavera (1,9,11) Xudías logur natural (2)	17 Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Pisto logur natural (2)
20 Crema de cabaza (14) Xarda o forno (4,5,6) Pataca panadeira (14) logur natural (2)	21 Macarrons salteados (1,3,9,11,12) Cocido de fabas (1,8,9) - logur natural (2)	22 Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) - logur natural (2)	23 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	24 Arroz con tomate Pescada en salsa verde (4,5,6) Chícharos salteados logur natural (2)
27 Crema de brocoli e cenoria (14) Macarrons con tomate e atún (1,3,4,9,11) - logur natural (2)	28 Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a galega (4,6,7) Coliflor o vapor logur natural (2)	29 Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) - logur natural (2)	30 Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - logur natural (2)	01

- 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



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

# RECOMENDADOR DE CEAS

### PRIMEROS PLATOS



Si no cole o primeiro plato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si no cole o segundo plato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Peixe



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



Fruta



lácteo