

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
Non lectivo	Arroz integral con verduras Tortilla francesa (3) Froita Froita	Fabas estufadas (14) Xamón asado Pataca cocida (14) Froita	Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - logur desnatado (2)
13	14	15	16	17
Caldo de verduras (14) Lombo asado Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural logur desnatado (2)	Arroz tres delicias Polo asado Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
20	21	22	23	24
Crema de cabaza (14) Polo asado Patacas asadas (14) Froita	Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) - logur desnatado (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Xarda con allada (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	Garavanzos estufados (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
27	28	29	30	01
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo Leituga e remolacha logur desnatado (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada o forno (4,5,6) Leituga e millo Froita	Sopa de estrelleiras (1,3,9,11,12) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	

- 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 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...	Para cear pode ser...
	
 >	 Pasta/Arroz
Verdura	
 >	 Verdura
Pasta/Arroz	
 >	 &  Pasta/Arroz
Legumes	Verdura

### SEGUNDOS PLATOS

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