

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06 Non lectivo	07 Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	08 Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita	09 Macarrons integrais con allo e perexil (1,3,9,11) Merluza a la gallega Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	10 Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - logur natural (2)
13 Caldo vexetal (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	14 Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	15 Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	16 Coliflor o vapor Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita	17 Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
20 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita	21 Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) - logur natural (2)	22 Crema de cabaciña (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) - Froita	23 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	24 Arroz integral con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita
27 Crema de espinacas (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha logur natural (2)	28 Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita	29 Sopa de verduras (12,14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	30 Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	01

- 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 Altramucos
- 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