

| LUNS | MARTES | MIÉRCOLES | XOVES | VENRES |
|---|---|--|---|---|
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Non lectivo | Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita | Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) 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 de soia (9) |
| 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 | Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita | Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur de soia (9) | Arroz tres delicias Polo en pepitoria (3) Xudías Froita | Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita | Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas - logur de soia (9) | Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) - Froita | Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (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 o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha logur de soia (9) | Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo Froita | Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita | Arroz integral con verduras Curry de garavanzos - 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 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



carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Fruta



lácteo