

| LUNS | MARTES | MIÉRCOLES | XOVES | VENRES |
|---|--|--|--|---|
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Non lectivo | Sopa de pasta Tortilla de pataca (3) - logur natural (2) | Crema de pataca (14) Xamón asado Arroz logur natural (2) | Macarrons salteados (1,3,9,11,12) Pescada o forno (4,5,6) Puré de pataca (14) logur natural (2) | Sopa de fideos (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Pataca cocida (14) logur natural (2) |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Crema de pataca (14) Lombo asado Arroz logur natural (2) | Codiños salteados (1,3,9,11) Xurelo o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) logur natural (2) | Sopa de pasta (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2) | Crema de pataca (14) Polo asado Arroz logur natural (2) | Macarrons salteados (1,3,9,11,12) Tenreira asada Patacas asadas (14) logur natural (2) |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Sopa de fideos (1,3,9,11) Polo asado Arroz logur natural (2) | Macarrons salteados (1,3,9,11,12) Fogoneiro o forno (4,5,6) Puré de pataca (14) logur natural (2) | Crema de pataca (14) Xarda o forno (4,5,6) Arroz logur natural (2) | Sopa de estrelliñas (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2) | Espirais salteados (1,3,9,11) Lombo asado Pataca cocida (14) logur natural (2) |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| Crema de pataca (14) Peituga de polo Arroz logur natural (2) | Sopa de pasta (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) logur natural (2) | Codiños salteados (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2) | Sopa de pasta (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Pataca cocida (14) logur natural (2) | |

- 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... | 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 | |