

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 con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) 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 de verduras (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 Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita	17 Macarrons integrais (1,3,9,11) Caldereta de tenreira 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 - logur natural (2)	22 Crema de cabaciña e cenoria (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 con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita
27 Crema de brocoli e cenoria (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 estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	30 Arroz integral con verduras Curry de garavanzos - Froita	01

- 1 Glutén
- 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