

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
Non lectivo	Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Crema de cenoria (14) Xamón asado en salsa Pataca cocida (14) Froita	Macarrons salteados con allo e perexil Merluza a la gallega Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	Crema de cabaciña (14) Xarda o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) logur natural (2)
13	14	15	16	17
Caldo de verduras (14) Lombo asado Leituga e cenoria Froita	Sopa de pasta Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (3) Repolo salteado Froita	Macarrons salteados Caldereta de tenreira Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita
20	21	22	23	24
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita	Macarrons con champiñons Salteado de brocoli con espinacas e cenorias - logur natural (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Xarda con allada (4,5,6) Patacas guisadas (14) Froita	Coliflor con allada Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	Arroz con tomate Lombo asado Leituga e cenoria 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 natural (2)	Pisto con patacas (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo Froita	Sopa de pasta Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras Xurelo o forno (4,5,6) Brocoli 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...



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