

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) Xamón asado en salsa 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 de soia (9)
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 de soia (9)	16 Arroz tres delicias Polo en pepitoria (3) 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 - logur de soia (9)	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 asado Leituga e olivas (13,14) Froita
27 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha logur de soia (9)	28 Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada enfariñada (4,5,6) 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 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...	Para cear pode ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumes	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si no cole o segundo plato foi...	Para cear pode ser...
 Ovo	 carne  Peixe
 Peixe	 Ovo  carne
 Legumes	 Verdura  Ovo
 carne	 Ovo  Peixe

 Fruta	 lácteo
---	--