

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 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 e cenoria 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 asado Xudías Froita	17 Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón 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 (1,8,9) - 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 asado Leituga e cenoria Froita
27 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo Leituga e remolacha logur natural (2)	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 pataca (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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



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