

LUNS 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	XOVES 31	VENRES 01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Chícharos salteados con allo Tortilla francesa Arroz logur natural (2)	Crema de cenoria (14) Albóndegas de tenreira (1,9) Arroz con chícharos logur natural (2)	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Brocoli logur natural (2)	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - logur natural (2)	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (4) Patacas o vapor (14) logur natural (2)
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Macarrons con tomate e atún (1,3,4,9,11) - logur natural (2)	Espirais a napolitana (1,3,9,11) Fabas pintas con cabaza e patacas (14) - logur natural (2)	Arroz integral Tortilla francesa (3) Minestra salteada logur natural (2)	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) - logur natural (2)	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a mariñeira (4,5,6) Pisto logur natural (2)
18	19	20	21	22
Lentellas con verduras (1,14) Xurelo o forno (4,5,6) Chícharos e cenorias logur natural (2)	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) logur natural (2)	Verdipasta (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Brocoli logur natural (2)	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Froita
25	26	27	28	29
Caldo de verduras (14) Tortilla francesa (3) Patacas guisadas (14) logur natural (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (4,5,6) Minestra salteada logur natural (2)	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) - logur natural (2)	Coliflor o vapor Roliño primavera (1,9,11) Xudías logur natural (2)	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Pisto logur natural (2)

# A ruta saudable

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 un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

## 04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as



## RECOMENDADOR DE CEAS

### PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo