

LUNS 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	XOVES 31	VENRES 01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Chícharos salteados con allo Raxo de porco Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	Arroz con chícharos Tenreira asada Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrons salteados (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - Froita	Caldo vexetal (12,14) Abadexo o forno (4) Patacas o vapor (14) Froita
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Polo asado Leituga e remolacha Froita	Espirais salteados (1,3,9,11) Fabas pintas con cabaza e patacas (14) - logur desnatado (2)	Arroz integral Xamón asado Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Froita	Crema campeira (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada o forno (4,5,6) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
18	19	20	21	22
Lentellas con verduras (1,14) Peituga de polo Chícharos e cenorias Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla francesa (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Xamón asado Pataca cocida (14) Froita	Verdipasta (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	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) Lombo asado Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria Froita	Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural logur desnatado (2)	Arroz tres delicias Polo asado Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita

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...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

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