

LUNS 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	XOVES 31	VENRES 01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Chícharos salteados con allo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	Arroz con chícharos Albóndegas de pescada en salsa de tomate (1,2,3,4,5,6,9,11,12,14) Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - Froita	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Froita
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Macarrons con tomate e atún (1,3,4,9,11) - Froita	Espirais a napolitana (1,3,9,11) Fabas pintas con cabaza e patacas (14) - logur natural (2)	Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Fabas con verduras e arroz - Froita	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
18	19	20	21	22
Lentellas con verduras (1,14) Xurelo o forno (4,5,6) Chícharos e cenorias Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Fogoneiro o forno (4,5,6) 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) Tortilla francesa (3) 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 de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	Arroz tres delicias con tomate Roliño primavera (1,9,11) Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) 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...



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



Peixe



Ovo



carne



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



lácteo