

LUNS 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	XOVES 31	VENRES 01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Lombo asado Patacas asadas (14) logur natural (2)	Crema de pataca (14) Tenreira asada Arroz logur natural (2)	Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Polo asado Pataca cocida (14) logur natural (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Puré de pataca (14) logur natural (2)	Sopa de cabellin (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Arroz logur natural (2)
11	12	13	14	15
Tallarins salteados (1,3,9,11) Polo asado Patacas asadas (14) logur natural (2)	Sopa de piñons (1,3,9,11) Xurelo o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) logur natural (2)	Crema de pataca (14) Xamón asado Arroz branco logur natural (2)	Sopa de pasta (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	Crema de pataca (14) Pescada o forno (4,5,6) Arroz branco logur natural (2)
18	19	20	21	22
Codiños salteados (1,3,9,11) Peituga de polo Puré de pataca (14) logur natural (2)	Sopa de pasta (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	Crema de pataca (14) Xamón asado Arroz logur natural (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Puré de pataca (14) logur natural (2)	Sopa de fideos (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Pataca cocida (14) logur natural (2)
25	26	27	28	29
Crema de pataca (14) Lombo asado Arroz logur natural (2)	Codiños salteados (1,3,9,11) Salmón o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) logur natural (2)	Sopa de pasta (1,3,9,11) Tortilla de pataca (3) - logur natural (2)	Crema de pataca (14) Polo asado Arroz logur natural (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Tenreira asada Patacas asadas (14) 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