

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 Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudías con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (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) Polo o allo Leituga e remolacha Froita	Espirais a napolitana (1,3,9,11) Fabas pintas con cabaza e patacas (14) - logur natural (2)	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria 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) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) 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 en salsa de pementos (1,9,11) 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 Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Caldereta de tenreira 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



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo