

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	31	01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Chícharos salteados con allo e patacas (14) Raxo de cerdo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrones con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, pataca e picadillo de chourizo (14) Fabas estufadas (14) - Froita	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (4) Patacas o vapor (14) Froita
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Polo o allo Leituga e remolacha Froita	Pasta a napolitana (1,9,11) 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) Peituga de polo Tomate natural Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada enfariñada (4,5,6) 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) Xamón asado en salsa Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) Pataca cocida (14) Froita	Verdipasta (1,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	Arroz integral con cabaza, cabaciña e cenoria Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Froita
25	26	27	28	29
Caldo de verduras (14) Lombo en salsa de pementos Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	Crema de verduras (14) Xurelo o forno (4,5,6) Tomate natural logur natural (2)	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria Xudías Froita	Macarrons salteados (1,9,11) 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



Ovo



Peixe



Froita



lácteo