

| LUNS 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | XOVES 31 | VENRES 01 |
|--|--|---|--|--|
| | | | | FESTIVO |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Espinacas al ajillo con patata Raxo de porco Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita | Arroz Tenreira asada Ensalada primavera con ananás Froita | Macarrons con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita | Crema de cenoria (14) Pescada o forno (4,5,6) Pataca cocida (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 Xurelo a galega (4,5,6) Pataca cocida (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 | Macarrons con tomate Pescada enfariñada (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Brocoli a caseira Peituga de polo Pataca cocida (14) Froita | Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita | Crema de cenoria (14) Xamón asado en salsa Pataca cocida (14) Froita | Verdipasta Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita | Arroz integral con cabaza, cabaciña e cenoria Xurelo o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Caldo de verduras (14) Lombo en salsa de pementos Leituga e tomate Froita | Sopa de pasta Salmón o forno (4,5,6) Leituga e cenoria Froita | Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2) | Arroz tres delicias Polo en pepitoria (3) Repolo salteado Froita | Macarrons salteados Caldereta de tenreira Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón 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