

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 porco Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	Arroz con chícharos Tenreira asada Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrons integrais salteados (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudías con allada e pataca (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 asado Leituga e remolacha Froita	Espirais salteados (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 pataca (3) Tomate natural Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón 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) Xamón asado Pataca cocida (14) Froita	Macarrons con allo e perexil (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 en salsa de pementos Leituga e tomate Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) 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 asado Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada 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